PARALELA 45
CĂRȚI PRACTICE
DIETE

DONNA GATES
LINDA SCHATZ

REFACEREA SĂNĂTĂȚII ȘI IMUNITĂȚII

DIETA PENTRU UN ORGANISM ECOLOGIC

PARALELA 45
EDITURA

DONNA GATES LINDA SCHATZ
REFACERA SANATATII Şi IMUNITĂTII
DIETA PENTRU UN
ORGANISM ECOLOGIC
CĂRŢI PRACTICE
DIETE
Editor: Călin Vlasie
Redactor: loan Es. Pop
Tehnoredactare: Gabriela Chircea
Coperta colecţiei: Ionuţ Broştianu
Prepress: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
GATES, DONNA
Dieta pentru un organism ecologic. Refacerea sănătăţii şi imunităţii/ Donna Gates, Linda Schatz; trad.: Bogdan Chircea. - Piteşti: Paralela 45, 2013

ISBN 978-973-47-1653-1

I. Schatz, Linda
II. Chircea, Bogdan (trad.)

613.2

Donna Gates, Linda Schatz
The Body Ecology Diet. Recovering Your Health and Rebuilding Your Immunity

Donna Gates şi Linda Schatz

DIETA PENTRU UN ORGANISM ECOLOGIC

Refacerea sănătăţii şi imunităţii

Traducere din limba engleză:
Bogdan Chircea

PARALELA 45

Autoarea acestei cărţi nu dă sfaturi medicale şi nu prescrie folosirea vreunei tehnici ca formă de tratament pentru probleme fizice, emoţionale sau medicale în lipsa sfatului medicului, direct sau indirect. Intenţia autoarei este doar să ofere informaţii de natură generală, care să îl ajute pe cititorul aflat în căutarea stării de bine - emoţională şi spirituală. În eventualitatea că foloseşti independent informaţia conţinută în cartea de faţă, acesta fiind dreptul tău constituţional, autoarea şi editura nu îşi asumă niciun fel de responsabilitate pentru acţiunile tale.

Te rog să reţii!

Această carte sintetizează informaţii din numeroase surse şi puncte de vedere, inclusiv aparţinând ştiinţei medicale moderne, medicinei chinezeşti străvechi, naturopatiei, precum şi din studiile personale ale autoarelor, din observaţie şi experienţă. Concluziile exprimate în ea le aparţin autoarelor.

Dieta pentru un Organism Ecologic este o carte scrisă şi publicată cu intenţia de a deveni o sursă de informare şi un ghid educaţional, atât pentru specialişti, cât şi pentru nespecialişti. Nu trebuie folosită ca substitut al recomandărilor medicului. Asigură-te că ai sprijinul unui medic care cunoaşte importanţa dietei pentru vindecare şi care are experienţă în tratarea complexului de afecţiuni asociate candidozei şi altor afecţiuni imunitare. Deşi sprijinim *Dieta pentru un Organism Ecologic* şi recomandările asociate ei, ar trebui să iei o decizie pe baza tuturor informaţiilor disponibile, ştiind că ţie îţi revine responsabilitatea de a-ţi direcţiona propria viaţă şi propria sănătate.

PREFAŢĂ

Această carte este pentru...

- Oamenii care prezintă simptomele unui sistem imunitar slăbit şi care vor să-şi stimuleze imunitatea.
- Specialiştii din domeniul holistic al îngrijirii sănătăţii ai căror pacienţi suferă de candidoză sau de alte deficienţe ale sistemului imunitar. Pacienţilor voştri le va merge foarte bine cu *Dieta pentru un Organism Ecologic* şi vor avea mai mult de câştigat de pe urma şedinţelor pe care le parcurgeţi împreună.
- Medicii care prescriu antibiotice, pilule contracepţionale, radioterapie, chimioterapie, terapii cu cortizon, steroizi etc. *Dieta pentru un Organism Ecologic* îţi va ajuta pacienţii să evite dezvoltarea excesivă a bacteriilor nocive în cursul terapiei, iar pe urmă îi va ajuta să-şi refacă ecosistemul intern şi să prevină îmbolnăvirile ulterioare.

Ar trebui să citeşti această carte dacă...

- Bănuieşti sau ştii că suferi de candidoză, de sindromul oboselii cronice, de cancer, de SIDA sau de alte deficienţe ale sistemului imunitar.
- Ai alergii alimentare cunoscute sau suspectate, ori te confrunţi cu probleme digestive frecvente.
- Ai erupţii cutanate frecvente, suferi de constipaţie sau de pe urma sindromului premenstrual.
- Eşti sâcâită de dureri de cap, de dureri musculare sau articulare. Ai senzaţia că eşti permanent obosită, nervoasă sau deprimată, ori ţi se pare că ai o memorie foarte slabă.
- Eşti sensibilă la mirosul de tutun, de parfum sau la alte mirosuri chimice.
- Ai luat pilule anticoncepţionale.
- Ai fost chinuită şi te-ai simţit frustrată de simptome care persistă indiferent ce ai face ca să scapi de ele.
- Ai antecedente de consum de medicamente, inclusiv abuz de antibiotice sau de droguri ilegale.
- Vrei să le asiguri sănătatea copiilor şi celorlalte persoane

dragi.

- Vrei să previi îmbolnăviri majore care nu se manifestă decât la ani de zile după ce au fost puse seminţele: cancer, SIDA, afecţiuni cardiace.

Candidoza şi asocierea ei cu SIDA, cancerul, oboseala cronică şi alte tulburări imunitare

Bun-venit la *Dieta pentru un Organism Ecologic*, un mijloc dovedit de îmbunătăţire a stării de sănătate şi de eliminare a simptomelor candidozei - creşterea populaţiilor de fungi. Câtă vreme în organismul tău există o creştere a acestor populaţii, sistemul imunitar este într-atât de copleşit, încât nici măcar nu poate începe să-şi îndeplinească atribuţiile reale, adică să lupte împotriva unor invadatori cum ar fi HIV şi herpes, ori împotriva creşterii rebele a unor grupuri de celule (cancer). Candidoza reflectă faptul că sistemul imunitar se află în stare de asediu; şi până nu aduci candidoza sub control prin dietă, odihnă, mişcare şi o atitudine hotărâtă, nu pot fi înfrânte nici alte afecţiuni provocate de compromiterea sistemului imunitar. Trebuie să ne concentrăm asupra candidozei ca prim pas în ameliorarea imunităţii. Prin urmare, deşi această carte e scrisă special pentru persoanele care suferă de candidoză, la fel de valoroasă este şi pentru persoanele care suferă de afecţiuni asociate unui sistem imunitar compromis.

Dieta pentru un Organism Ecologic (sau, simplu, „Dieta") îţi oferă un cadru pentru tot restul vieţii. Îţi asigură instrumentele de bază ce te vor ajuta să-ţi refaci şi să-ţi menţii echilibrul şi vitalitatea pe care le merită organismul tău. Dieta este în spiritul naturii, nu împotriva acestuia. Îţi întăreşte imunitatea. Ea poate să întreţină un sentiment mai accentuat de calm în viaţa ta, punându-ţi la dispoziţie recomandări şi principii clare.

Înseamnă asta că nu vei mai mânca niciodată pizza, hamburgeri sau deserturi? Nu neapărat! În forma ei cea mai strictă, terapeutică, Dieta este concepută pentru a vindeca un dezechilibru interior grav, care ameninţă viaţa. Dacă ai voinţa de a o respecta timp de trei luni până la un an (în funcţie de severitatea dezechilibrului), te vei face bine... suficient de bine încât să mănânci din nou asemenea preparate (chit că nu în

exces). În lupta cu candida pentru refacerea stării de sănătate, vei deveni mai receptivă la nevoile organismului tău. Vei afla ce anume suportă şi ce anume nu suportă el şi vei începe să apreciezi valoarea unei alimentaţii sănătoase. Vei adapta Dieta la stilul tău de viaţă, inventându-ţi propriile reţete şi combinaţii preferate de alimente. Te vei delecta chiar şi cu deserturile speciale pe care le-am creat.

La început, Dieta limitează alimentele pe care le poţi mânca, dar, pe măsura îmbunătăţirii stării de sănătate, poţi să încerci o varietate mai mare de alimente sănătoase. Abaterea ocazională de la consumul acestor alimente nu-ţi va mai provoca răul pe care ţi-l provoacă acum. Dacă reapar unele simptome, vei fi în stare să revii la Dieta de bază şi să te repui pe picioare.

Ponturi pentru citirea şi stăpânirea *Dietei pentru un Organism Ecologic*

În aceste pagini vei găsi o mulţime de informaţii! Te va entuziasma faptul că vei primi răspunsuri la motivele de îngrijorare pe care ţi le dă starea ta de sănătate - dar probabil că vei fi copleşită de toate lucrurile pe care trebuie să le ştii şi să le pui în practică atunci când începi Dieta. Nu-ţi face griji - toate se vor aşeza la locurile lor din momentul în care vei începe să experimentezi alimentele din Dietă.

Citeşte cartea de la un capăt la celălalt, subliniind ideile şi acţiunile pe care le consideri importante. Pe urmă, după ce termini de citit şi începi Dieta, întoarce-te şi subliniază cu o *culoare diferită*, deoarece vei avea un alt punct de vedere.

Este posibil să constaţi că unele informaţii se repetă în diferite capitole şi secţiuni. Asta deoarece noi credem că este suficient de important să fie scoase în evidenţă în mai multe locuri. Şi-acum, te rugăm să ne permiţi să ne prezentăm şi apoi să începem...

POVESTEA DONNEI

„Un drum lung, marcat de studiu, experimentare, rugăciuni şi credinţă m-a adus în punctul în care mă aflu astăzi: o femeie sănătoasă, optimistă, care vrea să împărtăşească ceea ce a descoperit. Însă, pentru a ajunge în acest punct, am trecut prin multe, bune şi rele, în campania mea de înfrângere a candidozei, afecţiune care secătuieşte de vlagă însăşi esenţa vitalităţii şi stării de bine.

M-am născut cu o constituţie sensibilă, inclusiv o alergie la lapte. Am avut permanent probleme pulmonare şi răceli. Când mi s-a crăpat pielea în adolescenţă, am început să iau antibiotice. Pielea îmi era foarte galbenă, aveam foarte puţină energie şi uneori eram foarte „aeriană" fără vreun motiv aparent. Antibioticele au condus la alergii alimentare şi la probleme digestive - iar pielea nu mi se mai curăţa dacă nu luam zilnic antibiotice. M-am dus la dermatolog şi m-am plâns că antibioticele îmi dădeau arsuri la stomac şi îmi provocau indigestie, însă medicul mi-a spus să nu-mi fac griji: sunt oameni care fac ani de-a rândul tratamente cu antibiotice fără nicio problemă.

Eram atât de orgolioasă, încât am continuat cu antibioticele până după vârsta de treizeci de ani. Cu toate acestea, ştiam că era ceva foarte în neregulă şi, având un organism foarte sensibil, deţineam indicii că acel ceva era legat de alimentele pe care le mâncam. Aşa că am început să caut intens răspunsuri.

Am încercat macrobiotice, igienă naturală, alimente crude şi terapie cu megavitamine. I-am studiat pe unii dintre cei mai mari profesori din aceste discipline. Tot ceea ce am făcut mi-a îmbunătăţit întrucâtva starea de sănătate, dar nu complet. În cele din urmă, profund frustrată, am renunţat şi m-am rugat pentru ajutor. Atunci l-am cunoscut pe doctorul William Crook.

Doctorul Crook era un pionier în tratamentul persoanelor care sufereau de candidoză şi cărţile lui au ajutat milioane de oameni. Am învăţat de la el, ca de la toţi profesorii pe care i-am avut până acum, însă nici el nu avea răspunsurile finale. Şi astfel, după şase ani de căutări copleşitoare, folosindu-mă de cele mai importante adevăruri din tot ce am studiat, am pus la

punct *Dieta pentru un Organism Ecologic*, care depăşeşte toate aceste discipline, pentru a-i asigura omului pentru totdeauna o ecologie interioară echilibrată; totodată, am fondat o companie de nutriţie denumită *Body Ecology*, Inc.

Am descoperit felul cum ne abatem de la starea de sănătate optimă pe care Creatorul nostru ne-a destinat-o şi cum putem reveni la ea.

Toţi cei care au respectat cu sfinţenie *Dieta pentru un Organism Ecologic* au realizat progrese spectaculoase şi sunt absolut încântată să ţi-o împărtăşesc şi ţie, cititorule. Sunt încrezătoare că această carte îţi va schimba viaţa. Dacă sistemul tău imunitar este slăbit până în punctul în care ai început să suferi de candidoză şi dacă ai cheltuit foarte mulţi bani, timp şi ai depus eforturi ca să găseşti un tratament pentru vindecare, îţi promit că *Dieta pentru un Organism Ecologic* va fi sfârşitul căutărilor tale.

Donna Gates,

Atlanta, Georgia

POVESTEA LINDEI

Dieta pentru un Organism Ecologic m-a ajutat să mă trezesc din cel mai crunt coşmar al vieţii mele. Când am cunoscut-o pe Donna, trecuseră deja patru ani de când încercam să-mi dau seama de ce eram chinuită de simptome persistente de vaginită, dureri de cap, alergii alimentare şi tulburări urinare şi ale indicelui glicemic. Trecusem pe la prea mulţi medici, încercasem medicamente şi regimuri tradiţionale şi netradiţionale, cheltuisem sute şi sute de dolari - şi încă nu scăpasem de simptome. Eliminasem tot zahărul, alcoolul şi produsele lactate din regimul meu alimentar cotidian; luasem ’je mii de suplimente de vitamine şi minerale şi încercasem şi cure de curăţare interioară, de mă albăstrisem la faţă. Făceam exerciţii fizice în mod regulat şi învăţasem tehnici de relaxare.

Eram, probabil, cea mai sănătoasă persoană bolnavă din câte există, însă, până am început Dieta, simptomele mele au continuat să persiste. Pe urmă am aflat de la Donna cum să folosesc principiul combinării alimentelor şi, în cazul meu, aceasta a fost cheia pentru accelerarea ratei de ameliorare a stării mele de sănătate.

Mă săturasem într-atâta să fac tot felul de lucruri care nu dădeau niciun fel de rezultat, încât, în momentul în care am găsit ceva ce a dat rezultate, m-am repezit înainte cât se poate de decisă. Am încercat să fac absolut tot ceea ce recomandă Donna. Zice să faci supă de legume - am mâncat-o, chiar dacă a mea ieşea în mod sistematic mediocră. Susţinea să se mănânce supă la micul dejun - am făcut-o.

Sunt absolut încântată să spun că majoritatea simptomelor mele au dispărut, iar restul sunt sub control. Când scriu aceste rânduri, starea mea de sănătate este în continuare excelentă, reintroduc diferite alimente în dieta mea cotidiană şi, pentru prima oară după mulţi ani, sunt împăcată cu corpul meu.

Reţetele Dietei mi-au fost într-adevăr de ajutor. La început, mi-a fost greu să-mi schimb felul de a gândi meniurile şi preparatele, dar, după scurt timp, mi-a devenit o a doua natură. Această carte reprezintă anii îndelungaţi în care Donna a acumulat cunoştinţe pe care le-a aplicat; tot ce spune este valoros şi pertinent. Amândouă, ea şi cu mine, suntem devotate

scopului de a-ţi aduce o ameliorare a stării de sănătate şi te rugăm să parcurgi cartea de faţă cu atenţie şi să respecţi sugestiile şi recomandările. În sănătatea ta!

Linda Schatz,

Alexandria, Virginia

Partea I
INTRODUCERE:
RESORTUL INTERIOR NEŞTIUT

Capitolul 1
ECOLOGIE EXTERIOARĂ, ECOLOGIE INTERIOARĂ

Cu mulţi ani în urmă, Rachel Carson, autoarea cărţii *Silent Spring - Resortul neştiut*, avertiza că, încetul cu încetul, distrugem echilibrul ecologic al planetei noastre prin tratamentele chimice destinate culturilor. Se pronunţa deschis împotriva pesticidelor care se strecoară în alimentele şi în sursele noastre de apă potabilă şi afectează şi sănătatea noastră, şi sănătatea generaţiilor viitoare.

Într-o manieră similară, distrugem echilibrul firav al ecosistemelor care există în interiorul organismelor noastre. Acest ecosistem complex este populat de microorganisme care joacă un rol important în a ne menţine un aspect tânăr şi a ne da o senzaţie de sănătate şi putere. Aceste fiinţe prietenoase, cunoscute sub numele de bacterii lactice, se găsesc în tractul digestiv, întărind sistemul imunitar şi ajutând organismul să se apere împotriva bacteriilor „neprietenoase" şi a agenţilor patogeni care provoacă îmbolnăviri.

De fapt, atât microorganismele prietenoase, cât şi cele neprietenoase sunt permanent prezente în organismul nostru, dar, când suntem sănătoşi, cele prietenoase le depăşesc foarte mult numeric pe cele neprietenoase, menţinându-ne ecosistemul interior într-o stare de armonie. Pe de altă parte, există mulţi factori care ne slăbesc imunitatea şi afectează acest echilibru: compuşii chimici pe care îi adăugăm în alimente şi mediu, dietele bazate pe preparate gen fast-food, stresul din viaţa noastră cotidiană şi consumul larg de medicamente, mai ales antibiotice şi hormoni. Când organismul se află într-o stare de slăbire, bacteriile neprietenoase se pot înmulţi rapid, generând simptome cum ar fi durerile de cap, stările de greaţă, erupţiile cutanate şi alergiile alimentare, ca şi alte tulburări potenţial mult mai grave.

Această carte se ocupă de refacerea sănătăţii noastre interioare, de întărirea sistemului imunitar şi de stabilirea unui model de viaţă şi alimentaţie corectă care ne măreşte vitalitatea vreme de mulţi ani de-acum înainte. *Dieta pentru un Organism Ecologic* îţi pune la dispoziţie instrumente de bază pe care le poţi folosi pentru tot restul vieţii şi care te pot ajuta să îţi

asiguri un nou echilibru în viaţă. Oricine - suferind sau nu - are de câştigat de pe urma Dietei.

A sosit vremea refacerii ecologiei planetei noastre şi ecologiei corpului nostru. Refăcându-ne starea de sănătate şi imunitatea, ne putem restabili ecologia interioară şi putem avea o şansă mult mai bună de a ne atinge toate scopurile, inclusiv cele ce vizează refacerea ecologiei lumii noastre exterioare.

Cele două faţete ale antibioticelor

În urmă cu aproximativ 40 de ani, antibioticele („împotriva vieţii") au devenit „gloanţele fermecate" ale tratamentului bolilor. Sunt considerate a fi medicamente miraculoase. Medicii au prescris antibiotice şi pentru afecţiuni simple, cum ar fi răcelile şi acneea. Însă antibioticele nu omoară doar bacteriile care provoacă îmbolnăviri, ci şi bacteriile benefice. Ele afectează ecologia interioară a organismului şi permit organismelor neprietenoase să preia controlul.

Unul dintre tipurile cele mai familiare de organisme neprietenoase este *Candida albicans*. E o drojdie patogenă sau o ciupercă prezentă de obicei pe suprafeţele interioare şi exterioare ale organismului uman şi coexistă în număr mic în tractul digestiv şi în vagin, alături de microorganismele prietenoase. Proliferează atunci când avem o alimentaţie cotidiană bogată în zahăr şi generatori de acid, dar săracă în minerale. Este un microorganism oportunist şi profită rapid de orice slăbiciune a corpului nostru. Prin urmare, dacă ne hrănim necorespunzător, luând antibiotice sau modificându-ne echilibrul chimic al organismului cu anticoncepţionale, îi asigurăm candidei un mediu perfect pentru a prelua controlul. Vaginul şi intestinele sunt deosebit de permisive la aşa ceva, însă ciuperca se poate răspândi rapid şi prin circulaţia sanguină, începând să formeze colonii în interiorul şi în jurul oricărui organ. Este ceea ce se numeşte o infecţie sistemică. Doar două zile de tratament cu antibiotice precipită creşterea excesivă a populaţiilor de candida la persoanele sensibile.[1] Când se înmulţeşte, această drojdie produce metaboliţi toxici, care circulă prin organism otrăvind şi slăbind sistemul imunitar şi sistemul endocrin.

Simptomele candidozei

Creşterea excesivă a populaţiilor de candida duce la apariţia unei afecţiuni numite candidoză sau complex asociat candidei (CAC). Candidoza a fost asociată cu numeroase simptome, inclusiv alergiile alimentare, tulburările digestive, sindromul premenstrual, constipaţia cronică, durerile de cap repetate, vaginita cronică, sensibilităţile la compuşi chimici şi la mediu, slăbirea memoriei, lipsa limpezimii mintale şi pierderea apetitului sexual. Complexul asociat candidei apare odată cu alte afecţiuni, cum ar fi oboseala cronică, afecţiunile canceroase, SIDA, virusul Epstein-Bar, bronşita, pneumonia şi deficienţele sistemului imunitar. Experţii estimează că un american din trei (procentul fiind mai ridicat la generaţiile mai tinere) suferă de candidoză, însă majoritatea nu atribuie simptomele de care suferă acestei epidemii moderne.

Pentru anularea creşterii excesive a populaţiilor de candida, trebuie să ne refacem mediul intern care împiedică preluarea supremaţiei de către candida. Acest fapt impune două iniţiative majore: uciderea drojdiei nocive şi a altor organisme parazitare oportuniste prin crearea unui pH uşor alcalin al sângelui şi pe urmă recolonizarea cu bacterii prietenoase şi refacerea unei digestii adecvate. Ambele măsuri sunt esenţiale pentru repararea sistemului imunitar. Nu îţi este de niciun folos să reinstaurezi colonii noi de bacterii prietenoase, în absenţa îmbunătăţirii mediului, pentru ca ele să poată prospera.

Există o paralelă cu lumea exterioară. Să presupunem că vrem să reînviem populaţii ale unei specii aflate în pericol, cum ar fi cocorul american sau condorul californian. Putem înmulţi în captivitate cele câteva păsări rămase, iar apoi le putem elibera în fostele lor teritorii. Însă, dacă acele condiţii care le-au pus în pericol existenţa de la bun început (bunăoară hrana neadecvată sau contaminarea locurilor de cuibărit) nu au fost schimbate, este posibil ca păsările să nu reuşească să supravieţuiască sau să se reproducă.

Obstacole în calea refacerii ecologiei corpului

Când au fost folosite pentru prima oară, antibioticele puteau să omoare aproape orice tulpină de bacterii care

provoacă infecţii. Dar, în cele din urmă, bacteriile şi-au modificat alcătuirea genetică şi au început să reziste la medicamente. Acum, generaţiile recente ale acestor tulpini rezistente s-au înmulţit şi au devenit şi mai puternice. Au o capacitate uluitoare de adaptare la diverse medii. Prin urmare, sarcina eliminării lor este extraordinar de dificilă, dar cheia constă în modificarea mediului astfel încât ele să nu mai poată supravieţui. *Dieta pentru un Organism Ecologic* ameliorează habitatul intern, astfel încât organismele neprietenoase să nu mai poată predomina în el.

O paralelă cu abuzul de antibiotice este reprezentată de abuzul de pesticide. Insectele au devenit rezistente la multe pesticide, obligându-i pe producători să schimbe formulele acestora. În plus, pesticidele omoară adeseori şi fiinţe nevinovate - alte insecte, păsări, animale şi plante. Este ceva comparabil cu distrugerea bacteriilor prietenoase de către antibiotice.

Punerea accentului pe probiotice

Bacteriile prietenoase (cunoscute şi sub denumirea de probiotice, „pentru viaţă"), cum ar fi *lactobacilul*, *plantarum*, *bifidus* şi drojdia benefică (*Saccharomyces kefir* şi *Torula kefir*), sunt esenţiale pentru o gamă variată de funcţii ale organismului. Ele ajută globulele albe ale sângelui să lupte împotriva bolilor, controlează bacteriile de putrefacţie de la nivelul intestinelor, asigură factorii nutritivi importanţi pentru formarea elementelor figurate sanguine, ajută digestia, protejează mucoasa intestinală, previne apariţia diareei şi a constipaţiei şi contribuie la eliminarea materiilor fecale. De asemenea, sintetizează cantităţi importante de vitamine ale complexului B şi constituie sursa cea mai abundentă de vitamină B_{12}.

Magazinele care comercializează hrană naturistă vând flacoane cu probiotice, iar acestea, de regulă, sunt păstrate la frigider, ca să nu-şi piardă eficacitatea.

Probioticele trebuie luate numai când este absolut necesar, iar când eşti obligat/ă să le iei, respectă strict Dieta. Începe un tratament cu probiotice de îndată ce ai încheiat tratamentul cu antibiotice. Îţi vom spune mai multe despre bacteriile prietenoase în cuprinsul acestei cărţi.

Cum a început totul

Cei mai mulţi dintre noi ne începem viaţa cu o fişă medicală curată, cu un corp perfect, şi pe dinăuntru, şi pe dinafară. Experţii nu au căzut încă de acord de unde anume provin bacteriile prietenoase ale nou-născutului, dar ştim cu siguranţă că laptele de mamă le asigură creşterea. Pe măsura continuării hrănirii, bacteriile se localizează în tractul digestiv al bebeluşului şi în vaginul fetiţelor. Este nevoie de aproximativ trei luni pentru consolidarea ecosistemului intern, iar, după acest interval de timp, cantitatea de bacterii lactice (prietenoase) ale sugarului se aseamănă cu a mamei.

Pe măsură ce se dezvoltă ecologia internă a copilului, bacteriile proliferează datorită zahărului natural din laptele matern şi apoi din alimente, în special din carbohidraţii complecşi. Acest zahăr (laolaltă cu fibrele solubile) constituie materia primă asupra căreia acţionează microflora benefică pentru a produce acizi graşi cu lanţ scurt. Organismul foloseşte foarte eficient sărurile sau esterii acestor acizi. Acetatul şi lactatul sunt absorbite şi consumate drept combustibil. Propionatul ajunge la ficat şi sprijină reglarea metabolismului colesterolului. Butiratul ajută la reglarea energiei, metabolismului colesterolului şi sintezei hormonilor. Ajută, de asemenea, la reglarea apoptozei (moartea programată a celulelor), pentru prevenirea formării în colon a polipilor şi a cancerului.

Cum se modifică ecosistemele

Natura ne dă două forţe antagonice: procesul de schimbare, numit succesiune, şi permanenta încercare de revenire la stabilitate sau homeostazia. Aceste procese se derulează atât în lumea noastră internă, cât şi în cea externă.

De exemplu, să ne imaginăm că, în cursul unei furtuni de vară, un fulger declanşează un incendiu de pădure. Ploaia stinge focul şi cele mai multe fiinţe părăsesc locul respectiv. Pe urmă începe o succesiune naturală, în anul următor, poate că în luminiş va creşte ceva iarbă şi s-ar putea să vezi că se întorc câţiva fluturi şi alte insecte. Un an mai târziu, pe pajişte se

adună animale mici. În vara următoare, din pământ ies tufişuri mici şi puieţi de copaci. Finalmente, locul respectiv redevine pădure, cu echilibrul său unic de forme de viaţă botanice şi zoologice. S-a produs o schimbare - dar, cu timpul, s-a produs şi o revenire graduală la stabilitate.

Când omul ajunge la pubertate şi la vârsta adultă, chimia tractului digestiv se modifică şi ea. Ecosistemul nostru intern trece printr-o succesiune. La nou-născuţi, predomină anumite tulpini de bacterii prietenoase, dar, pe măsură ce creştem, devin predominante alte tipuri. Cu toate acestea, în tot acest timp, organismul nostru încearcă permanent să revină la homeostazie, la acel echilibru ecologic intern.

Lucrurile care distrug echilibrul ecologic, aşa cum distruge un buldozer pădurea ori un tratament îndelungat cu antibiotice organismul, sunt factorii ce cauzează invazia de noi specii, care modifică şi mai profund mediul şi instaurează noi ecosisteme.

Când se întâmplă în organismul nostru, acest fenomen creează premisa pentru apariţia îmbolnăvirilor.

Beneficiile *Dietei pentru un Organism Ecologic*

Dieta ajută la refacerea mediului nostru intern, ceea ce, mai departe, creează baza pentru o stare de sănătate adevărată pe parcursul întregii vieţi.

Dieta te va ajuta:

1. Să-ţi fortifici organele, tractul digestiv şi sistemul imunitar.
2. Să înfometezi drojdia.
3. Să-ţi cureţi organismul de reziduurile produse de drojdia care moare.
4. Să-ţi echilibrezi compuşii chimici interni.
5. Să-ţi restabileşti şi să-ţi hrăneşti ecosistemul.

Dieta te va mai ajuta şi să te simţi pur şi simplu mai bine, fizic şi mental. Este posibil să fi trăit, pentru scurtă vreme - sau ani de-a rândul unele sau toate simptomele pe care le-am menţionat. Dieta şi principiile pe care este elaborată ea dau răspunsurile pe care le căutai. Şi-acum, să vedem care sunt principiile *Dietei pentru un Organism Ecologic*.

Note

1. De Schepper, 1986.

Capitolul 2

TRECERE ÎN REVISTĂ A PRINCIPIILOR-CHEIE ALE *DIETEI PENTRU UN ORGANISM ECOLOGIC*

Dieta pentru un Organism Ecologic sintetizează şapte principii de alimentaţie şi vindecare. Ele sunt stâlpii domeniului holistic al sănătăţii. Unele sunt vechi de mii de ani, ca de pildă conceptele chinezeşti *yin* şi *yang* (*contracţie/expansiune*). Altele, cum ar fi Teoria combinării alimentelor, sunt mai recente.

Dieta împleteşte principiile asemenea pieselor unui joc de puzzle. Ele pot crea cadrul pentru o alimentaţie sănătoasă în tot restul vieţii. Sunt curate şi complementare. Această carte îţi arată cum să le integrezi în programul tău zilnic. Când principiile sunt implementate adecvat, vei vedea că simptomele dispar, iar starea ta generală de sănătate se îmbunătăţeşte.

Principiul nr. 1. Expansiune/Contracţie

Anumite alimente, cum ar fi sarea, carnea şi carnea de pasăre, fac organismul să se contracte. Stresul provoacă şi el contracţia sau încordarea. Când organismul e prea contractat, nu poate funcţiona normal: circulaţia sângelui este încetinită, iar eliminarea reziduurilor ajunge în impas (constipaţia).

Alte alimente, cum ar fi zahărul, alcoolul şi cafeaua, fac organismul să se extindă, să se deschidă şi să se relaxeze. Persoanele care consumă cantităţi prea mari de alimente ce produc contracţia, cum ar fi sarea şi produsele alimentare sărate din carne, tânjesc după alimentele care provoacă expansiuhea, în încercarea naturală a organismului de a-şi asigura echilibrul. De exemplu, când mâncăm floricele sărate la film, adeseori recurgem la standul de dulciuri pentru o băutură răcoritoare dulce.

Al treilea grup de alimente, care nu sunt nici prea contractante, nici prea expansive, creează o echilibrare naturală a organismului. Aceste alimente reprezintă elementele definitorii ale Dietei. Vei fi încântat/ă să descoperi că sunt delicioase şi uşor accesibile.

Pentru recâştigarea stării de sănătate şi a unei ecologii

interne ideale, scopul nostru trebuie să fie acela de a consuma alimente care se echilibrează şi se completează unele pe altele, astfel încât să nu simţim nici expansiunea şi nici contracţia. *Dieta pentru un Organism Ecologic* îţi arată cum să faci acest lucru.

Principiul nr. 2. Acid/Alcalin

Ploile acide ne-au poluat pădurile, lacurile şi pâraiele, punând în pericol o mare varietate de animale şi plante. În acelaşi fel, aciditatea crescută produsă de o alimentaţie săracă ne-a alterat chimia internă a organismului - sau echilibrul pH -, distrugând flora benefică a ecosistemului nostru interior.

Îmbolnăvirea se instalează atunci când organismele noastre sunt prea acide şi, prin urmare, toxice. Secretul succesului în vindecare este deţinut de înţelegerea modului în care ne putem reechilibra chimia internă; refacerea echilibrului acid/alcalin (pH-ul) este esenţială. Pentru lichidele din interiorul corpului uman, pH-ul este uşor alcalin. *Dieta pentru un Organism Ecologic* recomandă alimente care ajută la alcalinizarea organismului, fapt ce se concretizează într-un pH adecvat pentru funcţiile organismului şi pentru proliferarea bacteriilor benefice.

Principiul nr. 3. Unicitatea

Când căutăm moduri de atingere a unei stări optime de sănătate, trebuie să ne amintim de faptul că suntem diferiţi. Nu este vorba de ceva „de-a gata“. E posibil ca un supliment sau un aliment care ajută o persoană să nu fie deloc bun pentru o alta. Avem nevoi şi dorinţe diferite. Iar acestea se pot schimba în funcţie de anotimp, de locul în care trăim, de alimentele disponibile sau de starea curentă a organismului.

Mai mult chiar, suntem inundaţi de informaţii despre nutriţie, iar dintre acestea multe sunt confuze şi vin în conflict unele cu altele. Ştim că ar trebui să ne îngrijim mai bine, aşa că fie încercăm cel mai nou supliment ori dietă la modă, fie revenim la rutina binecunoscută. Principiul unicităţii înlătură această confuzie. El scoate în evidenţă punctele-forte şi punctele slabe ale unora dintre cele mai cunoscute diete, inclusiv ale celor bogate în proteine, cu alimente crude, macrobiotice şi

vegetariene. Îţi vom spune cum să le adaptezi dacă suferi de o afecţiune imunitară cum ar fi candidoza.

Cu acest principiu, vei ajunge să ai încredere că *Dieta pentru un Organism Ecologic* reprezintă într-adevăr un sistem de sănătate şi vindecare. Este fluid şi flexibil, dar, cu toate acestea, oferă recomandări excelente pentru îngrijirea corpului.

Principiul nr. 4. Curăţarea

Acesta este modul prin care natura îi permite organismului nostru să se descotorosească de toxine şi de substanţele străine. Elementele figurate ale sângelui şi ţesuturile îmbătrânite sunt în permanenţă distruse şi înlocuite cu noi celule şi ţesuturi. Reziduurile celulare trebuie îndepărtate şi tocmai curăţarea face acest lucru. Îţi intră un fir de praf în ochi şi începi să lăcrimezi - iată un mijloc de curăţare a prafului. Organismul este invadat şi răceşti sau faci temperatură? Sistemul tău imunitar se pune pe treabă ca să dea virusul afară. Dieta te încurajează să primeşti curăţarea cu braţele deschise, deoarece, întotdeauna, acest fapt se soldează cu un nivel mai ridicat al stării de sănătate şi al imunităţii.

Principiul nr. 5. Combinarea adecvată a alimentelor

Acest sistem verificat de alimentaţie cu produse compatibile la fiecare masă ajută digestia şi îmbunătăţeşte starea generală de sănătate. Când mănânci alimente care nu se combină corect, aparatul digestiv primeşte semnale amestecate în privinţa sucurilor şi enzimelor digestive pe care trebuie să le elibereze. Alimentele rămân în tractul digestiv mai mult decât ar trebui şi încep să fermenteze. Acest proces produce zaharuri care hrănesc drojdiile şi paraziţii şi slăbeşte şi mai mult tractul digestiv şi sistemul imunitar.

Alimentele care putrezesc devin otrăvuri, poluând ecologia lumii tale interioare. E o imagine care îngreţoşează, dar este exactă. Pe măsură ce, pe pereţii tubului digestiv, se adună alimente care stagnează, aici se formează un peisaj pe care numai virusurile, celulele canceroase şi paraziţii îl pot tolera, la fel cum şobolanii şi alte animale ce se hrănesc cu stricăciuni trăiesc de pe urma gropilor de gunoi şi a zonelor de colectare a

deşeurilor industriale ale oraşelor.

O combinare adecvată a alimentelor reduce foarte mult gazele, balonarea şi excesul de greutate. E esenţială pentru crearea unui mediu intern curat şi eficient. Poţi învăţa cum se combină adecvat alimentele cu ajutorul următoarelor trei reguli de bază şi îţi vom pune la dispoziţie o mulţime de exemple şi meniuri.

Principiul nr. 6. Principiul 80/20

Când suferi de candidoză sau de alte afecţiuni ale sistemului imunitar, este esenţial ca alimentele pe care le consumi să fie corect asimilate şi apoi corect eliminate. Un tract digestiv sănătos e capabil să facă aceste lucruri, dar mulţi oameni îşi slăbesc tracturile digestive supraalimentându-se sau consumând alimente necorespunzător combinate. Acest fapt îi impune aparatului digestiv să muncească din greu. Cele două reguli 80/20 te călăuzesc să mănânci moderat şi să reduci această povară.

REGULA NUMĂRUL UNU: Mănâncă până când stomacul îţi este 80 la sută plin, lăsându-l 20 la sută liber pentru digestie.
REGULA NUMĂRUL DOI: 80 la sută dintre alimentele din farfurie[2] trebuie să fie reprezentate de legume terestre sau marine. Restul de 20 de procente pot fi proteine sau cereale şi legume cu conţinut de amidon.

Respectând Regula 80/20 şi cea de combinare a alimentelor, nu te vei mai ridica niciodată de la masă simţindu-te supraplin/ă sau balonat/ă.

Principiul nr. 7. Pas-cu-pas

În natură, atât în viaţa noastră exterioară, cât şi în cea interioară, totul se petrece într-o manieră pas-cu-pas, ordonată. Nu există mijloc prin care procesul pas-cu-pas să poată fi evitat. Pentru că nu a înţeles şi nu a respectat acest principiu, omului nu-i merge bine.

Este posibil să fi irosit o mulţime de bani, de efort şi de timp ca să te simţi mai bine, dar te simţi tot frustrat/ă, confuz/ă şi eşti în continuare foarte preocupat/ă de starea ta de sănătate. Primii

paşi către starea de bine sunt:

- Crearea unui ecosistem sănătos la nivelul intestinelor tale.
- Producerea de energie prin hrănirea glandelor suprarenale şi a tiroidei.
- Înfrângerea tuturor infecţiilor - în special a infecţiilor cu fungi periculoase.
- Curăţarea.

  Poţi opta în legătură cu rapiditatea de a progresa în acest proces de vindecare, dar trebuie să construieşti fundamentul stării de bine la fel cum o face şi natura: pas-cu-pas. Până vei termina de citit această carte, vei înţelege perfect felul cum poţi realiza propriii paşi pentru a ajunge la o mai bună stare de sănătate.

Alimentele murate... Veriga-lipsă în toate celelalte sisteme de sănătate

Cei mai de seamă oameni de ştiinţă încearcă să identifice alimentele care îmbunătăţesc starea de bine a organismului, dar *Dieta pentru un Organism Ecologic* ştie deja unde pot fi ele găsite şi cum trebuie preparate. Noile vedete ale unei diete cu adevărat sănătoase sunt alimentele murate! Murăm legumele, laptele de cocos, laptele de capră şi de vacă ori coaja moale a nucilor de cocos tinere. Va dura ani de zile până când celelalte diete vor prinde din urmă Dieta pentru un Organism Ecologic şi, în timp ce alţii se află în continuare în căutarea unor răspunsuri, noi am conceput deja pentru tine un program complet. Nu trebuie să mai cauţi în altă parte.

Grupa sanguină... O cheie specială pentru starea de bine

James D’Adamo şi fiul său Peter, doi medici naturologi canadieni, au pus la punct şi au testat o teorie care evidenţiază ce anume ar trebui să mâncăm şi chiar tipurile de exerciţii fizice pe care ar trebui să le facem în funcţie de grupa noastră sanguină. Conceptul celor doi ne venerează unicitatea, dar, cu toate acestea, ocoleşte focalizarea esenţială a *Dietei pentru un Organism Ecologic* asupra creării unui ecosistem interior sănătos. Poţi combina cele mai bune caracteristici ale dietelor grupelor sanguine şi ale *Dietei pentru un Organism Ecologic*

trecând în revistă recomandările pe ţi le facem.

Note

2. Vezi Capitolul 12, care conţine o listă cu legume marine.

Capitolul 3

PONTURI DE SUCCES ÎN UTILIZAREA *DIETEI PENTRU UN ORGANISM ECOLOGIC* ŞI A ACESTEI CĂRŢI

- *Dieta pentru un Organism Ecologic* este un ghid care explică atât motivele pentru care se deteriorează sănătatea, cât şi modalităţile de a se ajunge la o alimentaţie mai sănătoasă. În primul rând, citeşte-o de la început şi până la sfârşit; pe măsură ce începi să-i înţelegi principiile fundamentale, ea îţi va întări hotărârea de a respecta Dieta. Pe urmă poţi începe să o aplici *fără să fii copleşit/ă* de numeroasele sale recomandări. Este posibil ca începutul să fie mai dificil, deoarece poate constitui un mod cu totul nou de hrănire şi preparare a alimentelor, aşa că străduieşte-te cât poţi, ştiind că recompensa e reprezentată de o stare de sănătate şi de o vitalitate superioare. Respectarea Dietei devine din ce în ce mai simplă pe măsura trecerii timpului. *Dieta pentru un Organism Ecologi*c îţi pune la dispoziţie numeroase instrumente minunate pentru atingerea obiectivului tău: să te simţi în general mult mai bine. Nu vei putea să aplici totul de la început. Trebuie să procedezi pas-cu-pas.
- Încearcă reţetele pe care ţi le recomandăm. Cele mai multe dintre ele necesită doar câteva ingrediente şi nu au nevoie de un timp îndelungat de preparare. Sunt hrănitoare - şi delicioase!
- Această Dietă chiar dă rezultate! Încă din primele zile vei observa rezultate spectaculoase, mai ales dacă manifeşti simptome severe şi începi să le ataci în momentul în care poţi obţine cele mai mari beneficii de pe urma investiţiei tale de efort. De exemplu, prima acţiune este să elimini toate formele de zahăr din dieta cotidiană.
- Dieta a ajutat sute de mii de oameni să-şi înfrângă suferinţele, care îi făceau să se simtă îngrozitor. Oamenii sunt diferiţi, aşa că fiecare se vindecă într-un ritm diferit. Trebuie să ai încredere în recomandările Dietei şi - fapt foarte important - să îţi cunoşti organismul şi felul în care

reacţionează.

- Formează-ţi un grup de sprijin alături de alte persoane care urmează Dieta. Puteţi să faceţi între voi schimburi de reţete, să rezolvaţi probleme şi să ascultaţi reciproc subiectele care vă provoacă îngrijorare. Este un lucru foarte preţios, mai ales la începutul vindecării.
- Fii conştient/ă de faptul că, în cele din urmă, vei putea reintroduce în alimentaţia cotidiană alimente care nu se află pentru moment în Dietă, cum ar fi fructele, fasolea şi alte cereale. Ai răbdare.

Ideile de bază:

1. Citeşte cartea.
2. Planifică meniuri cu alimentele care îţi plac; du-te apoi şi cumpără aceste alimente.
3. Foloseşte alimentele în reţete, preparând de fiecare dată suficiente pentru mai multe mese şi gustări.
4. Reciteşte cartea până când principiile ţi se întipăresc în minte clar.
5. Nu renunţa niciodată înainte de atingerea scopului!

Capitolul 4

CUM A ÎNCEPUT TOTUL

Drojdia *Candida albicans* există de mii de ani, dar abia în timpurile moderne a preluat controlul asupra organismului uman şi ne-a compromis imunitatea.

Drojdii şi ciuperci: invadatorii tăcuţi

Candida albicans este unul dintre numeroasele organisme din categoriile drojdiilor şi ciupercilor prezente în organismul omului. În mod normal, „bacteriile prietenoase" se află în echilibru cu aceste organisme, astfel încât ele să nu se înmulţească scăpând de sub control, iar un sistem imunitar puternic supraveghează totul. Când însă scoatem ecologia organismului din starea de echilibru, din cauza stresului şi/sau prin consumarea de zahăr ori antibiotice, prin respirarea unui aer de calitate îndoielnică şi prin consumul de apă de calitate slabă - ori când ne compromitem starea de sănătate prin alte modalităţi, candida se înmulţeşte şi scapă de sub control, provocând o mulţime de simptome.

Un proeminent imunolog de la Universitatea California, Alan Levin, estimează că un american din trei este afectat de candida.[3] Organism unicelular, candida se reproduce asexuat şi prosperă pe seama produşilor metabolici ai organismului: ţesuturi moarte şi zahăr din alimentele ingerate. Dacă nu se elimină sursa alimentară, candida monopolizează rapid sistemele întregi din organismul omului, ca de pildă tractul digestiv, şi poate provoca un disconfort capabil să ajungă de la moderat la sever. Când devine acută, candidoza reprezintă frecvent o cauză majoră de deces, mai ales în cazul victimelor diverselor forme de cancer şi SIDA.

Cum poţi să ştii dacă suferi de candidoză?

Din când în când, de-a lungul vieţii, aproape sigur ai mai avut febră, stomac deranjat, probleme cu urechile, dureri de cap, erupţii cutanate şi alte afecţiuni fizice. În mod normal, ele trec foarte repede şi simptomele nu reapar frecvent. Dacă apar

totuşi şi mergi la medic ca urmare a uneia sau a mai multor afecţiuni de acest gen şi dacă nu primeşti nicio explicaţie aparentă şi niciun tratament, atunci e posibil să fie vorba de o afecţiune asociată candidei.

Cercetătorii pun la punct actualmente analize de laborator pentru sânge şi materiile fecale în scopul diagnosticării afecţiunilor asociate candidei. Metodele primare de diagnostic folosite până în prezent au constat în realizarea istoricului medical - anamneza - şi în monitorizarea răspunsului la tratament. Foloseşte chestionarul şi foaia de punctaj din Figura 1, care te ajută să decizi dacă problemele tale de sănătate sunt asociate cu candida. Chestionarul a fost conceput de dr. William Cook, pionier al diagnosticării şi tratării candidozei. El este cât se poate de precis pentru autodiagnosticarea complexului de afecţiuni asociate candidei. Cel mai bun mijloc de a stabili dacă suferi de candidoză este să încerci *Dieta pentru un Organism Ecologic* timp de zece zile şi să urmăreşti dacă simptomele pe care le prezinţi încep să dispară.

Candida ***– o spirală descendentă***

Dezvoltarea excesivă a candidei este un cerc vicios. Dietele noastre cotidiene sunt pline de zahăr, care hrăneşte drojdia. La femei, sarcina şi tratamentul cu pilule anticoncepţionale produc modificări hormonale care încurajează dezvoltarea excesivă a drojdiei. Antibioticele, prezente în proporţii excesive în sursele noastre alimentare şi prescrise şi de către medic, omoară nu numai bacteriile nocive, ci şi bacteriile prietenoase care există în mod normal în ţesuturile noastre, astfel încât se creează un mediu în care drojdiile se pot înmulţi necontrolat. Un sistem imunitar normal, solid, poate să ţină sub control dezvoltarea drojdiilor. Dar, când ele se dezvoltă excesiv, eliberează toxine ce slăbesc sistemul imunitar. În acest punct, sistemul slăbit nu mai poate să se apere împotriva microbilor, astfel încât aceste microorganisme se înmulţesc şi invadează rapid ţesuturile şi organele, provocând infecţii. Dacă iei antibiotice pentru a scăpa de aceste infecţii, ciclul începe din nou.

FIGURA 1

Chestionarul şi Foaia de punctaj pentru *Candida* *

Acest chestionar înregistrează factorii din antecedentele tale medicale care promovează creşterea drojdiei comune, *Candida albicans* (Secţiunea A), şi simptomele regăsite în mod curent la indivizii cu afecţiuni asociate prezenţei acestor drojdii în organism (Secţiunile B şi C).

Pentru fiecare răspuns Da din Secţiunea A, se încercuieşte punctajul de pe coloana Scorului corespunzătoare secţiunii respective. Se calculează scorul total şi se notează în rubrica Total de la sfârşitul secţiunii. Pe urmă se trece la Secţiunile B şi C şi se calculează scorul urmându-se instrucţiunile de mai înainte.

Secţiunea A: Antecedente
1. Ai luat tetracicline (Sumycin, Panmycin, Vibmmycin, Minocin etc. sau alte antibiotice pentru acnee, timp de 1 lună (sau mai mult)?
2. În orice perioadă a vieţii, ai luat alte antibiotice „cu spectru larg" pentru infecţii respiratorii, urinare sau pentru alte infecţii, timp de 2 luni sau mai mult, dar şi pentru perioade mai scurte, de 4 sau de mai multe ori în decurs de 1 an?
3. Ai luat un medicament antibiotic cu spectru larg - fie şi pentru o singură perioadă?
4. În orice perioadă a vieţii, ai fost deranjat/ă de prostatită ori vaginită sau de orice alte probleme care ţi-au afectat organele reproducătoare?
5. Ai fost însărcinată... de 2 sau mai multe ori? Odată?
6. Ai luat pilule anticoncepţionale... mai mult de 2 ani? 6 luni până la 2 ani?
7. Ai luat Prednison, Decadron sau alte medicamente de tip cortizon, oral ori prin inhalare... mai mult de 2 ani? 2 săptămâni sau mai puţin?
8. Expunerea la parfumuri, insecticide, mirosuri din magazinele de ţesături sau la alte chimicale iţi provoacă... simptome moderate spre severe? Simptome slabe?
9. Simptomele ţi se agravează în zilele umede, întunecate sau in locurile pline de mucegai?
10. Ai suferit de ciuperca tălpilor, de viermi inelaţi, de „mâncărimea jocheului" sau de alte infecţii cronice cu fungi ale pielii sau unghiilor? Aceste infecţii au fost... severe sau persistente? Slabe sau moderate?

11. Ţi se face poftă de dulciuri?
12. Ţi se face poftă de pâine?
13. Ţi se face poftă de băuturi alcoolice?
14. Fumul de tutun te deranjează realmente?

Scorul total, Secţiunea A

* Completarea şi calcularea scorului la acest chestionar ar trebui să vă ajute, pe tine şi pe medicul tău, să evaluaţi măsura in care e posibil ca drojdia *Candida albicans* să contribuie la problemele tale de sănătate. Însă nu veţi obţine automat un răspuns cu Da sau Nu. O anamneză cuprinzătoare şi un examen clinic sunt importante. În plus, ar putea fi adecvată efectuarea unor examene de laborator, cu raze X, şi a altor tipuri de analize.
** Folosirea spray-urilor nazale sau bronhice care conţin cortizon şi/sau alţi steroizi stimulează înmulţirea excesivă a candidei la nivelul tractului respirator.

Secţiunea B: Simptome majore

Pentru fiecare simptom prezent, se trece numărul corespunzător pe coloana Scorului: Dacă simptomul este ocazional sau slab... se acordă 3 puncte.
Dacă simptomul este frecvent şi/sau moderat-sever... se acordă 6 puncte.
Dacă simptomul este sever şi/sau te incapacitează... se acordă 9 puncte.
Se calculează scorul total pentru această secţiune şi se notează în rubrica de la sfârşitul secţiunii.

	Scorul
1. Oboseală sau letargie	
2. Senzaţie de epuizare	
3. Reducerea memoriei	
4. Senzaţie de „aerian" şi „ireal"	
5. Incapacitate de luare a deciziilor	
6. Amorţeli, arsuri sau gâdilături	
7. Insomnie	
8. Dureri musculare	
9. Slăbiciune sau paralizie musculară	
10. Dureri şi/sau inflamarea articulaţiilor	
11. Dureri abdominale	
12. Constipaţie	
13. Diaree	

14. Balonare, eliminare orală a gazelor sau gaze intestinale	
15. Senzaţie deranjantă de arsuri, prurit ori emisii vaginale	
16. Prostatită	
17. Impotenţă	
18. Pierderea dorinţei sau a plăcerii sexuale	
19. Endometrioză sau infertilitate	
20. Crampe şi/sau neregularităţi menstruale	
21. Senzaţie de tensiune premenstruală	
22. Crize de anxietate sau plâns	
23. Mâini sau picioare reci şi/sau senzaţie de frig	
24. Tremurători sau iritabilitate care însoţesc senzaţia de foame	
Scorul total, Secţiunea B	

Secţiunea C: Alte simptome*

Pentru fiecare simptom prezent, se trece numărul corespunzător pe coloana Scorului:

Dacă simptomul este ocazional sau slab... se acordă 3 puncte.

Dacă simptomul e frecvent şi/sau moderat-sever... se acordă 6 puncte.

Dacă simptomul este sever şi/sau te incapacitează... se acordă 9 puncte.

Se calculează scorul total pentru această secţiune şi se notează în rubrica de la sfârşitul secţiunii.

	Scorul
1. Somnolenţă	
2. Instabilitate sau agitaţie	
3. Lipsă de coordonare	
4. Incapacitate de concentrare	
5. Schimbări frecvente ale stării de spirit	
6. Dureri de cap	
7. Ameţeli/pierderea echilibrului	
8. Senzaţie de presiune asupra urechilor... senzaţie de umflare a capului	
9. Tendinţă de formare uşoară a vânătăilor	
10. Erupţii sau prurit cronic	
11. Psoriazis sau urticarie recurentă	
12. Indigestie sau arsuri în epigastru	

13. Sensibilitate sau intoleranţă la alimente	
14. Scaune cu mucus	
15. Prurit rectal	
16. Uscarea gurii sau a gâtului	
17. Erupţii sau pustule orale	
18. Halenă	
19. Miros persistent al părului, picioarelor sau corpului, care nu poate fi îndepărtat prin spălare	
20. Congestie nazală sau picurarea nasului	
21. Prurit nazal	
22. Roşu în gât	
23. Laringită/pierderea glasului	
24. Tuse sau bronşită recurentă	
25. Dureri sau senzaţie de strânsoare la nivelul pieptului	
26. Respiraţie şuierătoare sau întretăiată	
27. Frecvenţă, urgenţă sau incontinenţă urinară	
28. Senzaţie de arsuri la urinare	
29. Puncte în faţa ochilor sau vedere stranie	
30. Senzaţie de arsură sau lăcrimarea ochilor	
31. Infecţii recurente sau lichid în urechi	
32. Dureri otice sau surzire	
Scorul total, Secţiunea C	
Scorul total, Secţiunea B	
Scorul total, Secţiunea A	
Scor total general (se adună totalurile de la Secţiunea A, Secţiunea B şi Secţiunea C)	

* Deşi afecţiunile enumerate în această secţiune apar în mod obişnuit la pacienţi care suferă de afecţiuni asociate candidozei, tot în mod obişnuit apar şi la pacienţi care nu au candida.

Scorul total general

Scorul total general vă va ajuta, pe tine şi pe medicul tău, să decideţi dacă problemele tale de sănătate au vreo legătură cu candida. Scorurile femeilor vor fi mai mari, pentru că în acest chestionar sunt 7 rubrici care se adresează exclusiv femeilor, în timp ce numai 2 se aplică exclusiv bărbaţilor.
Problemele de sănătate asociate candidei sunt prezente aproape cert la femeile cu scoruri de peste 180 de puncte şi la bărbaţii cu scoruri de peste 140 de puncte.

Probleme de sănătate asociate candidei sunt prezente probabil la femeile cu scorul de peste 120 şi la bărbaţii cu scorul de peste 90.
Probleme de sănătate asociate candidei sunt prezente posibil la femeile cu scorul de peste 60 şi la bărbaţii cu scorul de peste 40.
La scoruri sub 60 la femei şi 40 la bărbaţi, culturile de drojdii se dovedesc a fi mai puţin capabile să provoace probleme de sănătate.
Chestionar conceput de dr. William G. Crook, autorul cărţii *The Yeast Connection and Women's Health - Legătura dintre candida şi sănătatea femeii*, publicată de *Woman's Health Connection* (www.yeastconnection.com). Material folosit cu acordul autorului.

Unele dintre cele mai importante cercetări medicale curente se referă la sistemul imunitar şi la afecţiunile asociate cu un răspuns imunitar slab, cum ar fi SIDA, sindromul Epstein-Barr, cancerul şi alte boli grave. Candidoza reprezintă o creştere excesivă a populaţiilor unui agent patogen sistemic grav. Această creştere poate fi redusă şi cronică sau acută şi letală. Simptomele pot să mascheze, să camufleze sau să însoţească alte afecţiuni, cum ar fi SIDA şi cancerul. Prin urmare, dacă este contaminat cu candidoză, sistemul tău imunitar nu mai are forţa să lupte împotriva altor afecţiuni critice. Candidoza poate fi corectată natural - asta fiind vestea cea bună - prin intermediul *Dietei pentru un Organism Ecologic*.

Dieta este cheia

Ideea de bază spune că însănătoşirea înseamnă alimentaţie sănătoasă şi detoxifiere, nu recurgere la tratament medicamentos sau la vitamine sub formă de pilule. Dacă nu-l hrăneşti cu alimente reale, care să conţină proteine, grăsimi şi minerale, organismul tău nu va fi niciodată suficient de puternic ca să ia asupra lui această sarcină. Nu va fi capabil să se vindece singur, aşa cum a fost creat ca să facă. Respectând *Dieta pentru un Organism Ecologic*, îţi vei recăpăta puterile, sănătatea şi starea generală de bine rapid şi în mod natural - şi, judecând după comentariile pe care le primim adeseori, s-ar

putea să nu fii surprins/ă să descoperi că ajungi să te delectezi cu adevărat cu alimentele delicioase din Dietă.

Mai există şi oameni, puţini la număr, care încă mai consideră candidoza ca pe un fel de „toană" sau fantoşă de boală, dar această neînţelegere începe să se limpezească. Pacienţii ale căror simptome şi acuze recurente nu pot fi rezolvate de medicii şi specialiştii cu pregătire tradiţională sunt adeseori trimişi pentru tratament la psihologi. Însă, atunci când încep o dietă şi un stil de viaţă destinat controlului candidei, aceşti pacienţi răspund splendid, iar simptomele lor se risipesc. Chiar dacă chestionarul dr. Crook nu dovedeşte concludent că suferi de candidoză, îţi garantăm că, atunci când vei începe *Dieta pentru un Organism Ecologic*, starea ta de sănătate se va ameliora, iar simptomele vor începe să dispară.

Unde se dezvoltă candida

Candida creşte în intestin. Potrivit cercetărilor asupra anticorpilor realizate la Centrul Atkins, în peste 80 la sută dintre cazurile de boală Crohn şi colită, este implicată o infecţie cu o drojdie sau o ciupercă.

Atunci când sistemul imunitar este slab, candida invadează cu uşurinţă tractul intestinal, vaginul şi sinusurile şi iese la suprafaţă pe limbă. De asemenea, este posibil să se ascundă adânc în diverse organe. O masă asemănătoare unei mochete se înfăşoară în jurul măduvei spinării şi al nervilor şi adeseori se acumulează la baza creierului. Se poate masa în jurul inimii şi al ficatului şi poate afecta organele de reproducere, provocând chiar şi endometrioză (în cazul femeilor).

Situaţia în care candida se înmulţeşte în sânge poartă numele de infecţie sistemică. Ciuperca (drojdia) prosperă pe seama factorilor noştri nutritivi (minerale, proteine şi grăsimi). Acest fapt generează alte deficienţe, mai ales de minerale (fier, seleniu, zinc etc.). În lipsa mineralelor, sângele omului ajunge la un pH acid.

Cele mai importante organe pentru crearea energiei sunt glandele suprarenale şi tiroida. Ambele au nevoie de un aport permanent şi constant de minerale. Când nivelul mineralelor este redus, ai foarte puţină energie. Simţindu-te extenuat, simţi apoi o nevoie irepresibilă de carbohidraţi pentru asigurarea

energiei pe termen scurt. În diverse puncte (în special în oase şi dinţi) sunt concentrate cantităţi mai mari de minerale, pentru menţinerea echilibrului sângelui. Pe măsură ce organismul devine din ce în ce mai acid, infecţia cu candida se amplifică şi poate deveni chiar acută. În asemenea condiţii acide, pot apărea infecţii virale şi chiar diferite forme de cancer.

Candida inundă organismul cu metaboliţi toxici denumiţi acetaldehide, gliotoxine şi mannan.*

---

* Termenul se referă la o polizaharidă care se găseşte în membrana celulară a drojdiilor. Din punct de vedere serologic, este similar cu structura glicoproteinelor mamiferelor.

Acetaldehida este un compus care dă simptomele mahmurelii de după consumul de alcool. Această toxină otrăveşte ţesuturile; este greu de eliminat şi se acumulează în creier, măduva spinării şi muşchi. (Reţine, te rog, că inima şi intestinele sunt tot muşchi.) Acum poţi înţelege simptomele de ceaţă în creier, slăbiciune şi chiar dureri musculare. Gliotoxinele generează radicali liberi. Ele sunt foarte toxice pentru sistemul imunitar şi distrug globulele albe ale sângelui, care luptă împotriva infecţiilor. Acesta este motivul pentru care persoanele cu candida se confruntă frecvent cu infecţii şi pentru care infecţiile cu drojdii sunt atât de greu de vindecat. Mannan-ul are de asemenea un efect imunosupresor semnificativ.

Scopul *Dietei pentru un Organism Ecologic* nu este să elimine complet drojdiile din organism - lucru de-a dreptul imposibil. Acestea pot exista în organismul nostru fără a-l afecta. Dimpotrivă, scopul Dietei este înfrângerea infecţiei cu candida scăpată de sub control şi readucerea organismului la o stare în care să prevaleze un sistem imunitar sănătos.

Următorul nostru pas constă în investigarea principiilor fundamentale ale stării de sănătate şi ale vindecării sistemului ecologic al organismului.

Note

3. Lorenzani, 1986.

Partea a II-a
PRINCIPII ALE DIETEI PENTRU UN ORGANISM ECOLOGIC

Capitolul 5

PRINCIPIUL EXPANSIUNII ŞI CONTRACŢIEI

Timp de peste 5.000 de ani, filosofii răsăriteni au folosit extraordinarul principiu *yin/yang* pentru a explica funcţionarea Universului. În domeniul vindecării, ca în toate aspectele vieţii, această lege universală simplă şi precisă dă nişte răspunsuri pentru unele afecţiuni aparent misterioase, cum ar fi cancerul, sindromul oboselii cronice şi candidoza. Ideea stăpânirii principiului *yin/yang* este adeseori copleşitoare şi poate să impună o viaţă întreagă de studiu. Pentru simplificarea lucrurilor, extragem aspectele filosofiei *yin/yang* care se aplică în modul cel mai adecvat alimentelor şi vindecării. Am numit asta Principiul expansiunii şi contracţiei. Acest principiu îşi are originea în observarea fenomenelor naturale. Dacă stăpânirea lui pare ceva mai complicată la început, relaxează-te - acest principiu este inclus pe de-a-ntregul în *Dieta pentru un Organism Ecologic*. Îl prezentăm aici pentru ca tu să reuşeşti să îi înţelegi mecanismele.

Filosofii şi vindecătorii Antichităţii au observat că în natură există forţe opuse care caută permanent echilibrul. Aceste forţe de sens contrar nu sunt simple energii care acţionează unele împotriva altora, ci sunt, de fapt, două părţi ale unui întreg. De exemplu, masculin şi feminin par a se afla în opoziţie, dar, de fapt, sunt extreme ale continuumului sexualităţii. Prin comparaţie cu „feminitatea", „masculinitatea” e înţeleasă mai clar. Stânga este mai bine înţeleasă în raport cu dreapta. Susul ajută să se explice josul.

Deşi par opuse şi chiar antagonice, în realitate aceste forţe sunt complementare. De exemplu, stânga completează dreapta, de vreme ce, ştiind ce înseamnă stânga şi dreapta, putem să navigăm şi să explorăm. Majoritatea dintre noi ar fi de acord că masculinul completează femininul şi invers.

Atunci când combini două opusuri complementare, poţi să ajungi la o situaţie ideală sau la un echilibru. De exemplu, din combinaţia fierbinte şi îngheţat rezultă călduţ.

Principiul expansiunii şi contracţiei este util pentru înţelegerea energiei Ki (forţa vitală din organismul nostru). Energia de contracţie sau Ki e energia stocată, în timp ce

energia de expansiune este energia eliberată. Energia de contracţie e închisă şi compactă, pe când energia de expansiune este deschisă, relaxată şi activă. Energia de expansiune are o natură neîngrădită, în vreme ce energia de contracţie este asemănătoare naturii apei: cedează, acceptă, dar e durabilă. Forţa de contracţie are o natură blândă, întunecată, concesivă şi intuitivă. Forţa de expansiune indică putere, strălucire şi este expresia unei energii intense, puternice, potente (cum e energia Soarelui).

Ar fi util să subliniem aici că extremele contracţiei şi expansiunii Ki nu sunt stări ideale ale energiei atunci când avem în vedere energia organismului. Idealul îl reprezintă echilibrul sau poziţia de mijloc dintre cele două - când noi, femeile, ne simţim calme, echilibrate şi cu adevărat puternice.

Prin urmare, boala înseamnă o energie extrem de contractată, închisă şi compactă; sau o energie extrem de expansivă... cinetică, nervoasă, inconfortabil de intensă. Candida este o drojdie cu o înmulţire foarte rapidă, expansivă, care prosperă în regiunile impure, întunecate, umede, contractate ale organismului.

Pentru vindecarea acestei afecţiuni, trebuie să oprim dezvoltarea agresivei drojdii refuzându-i hrana de care are nevoie - şi în acelaşi timp transformând starea de dezechilibru, de slăbiciune, a sistemului imunitar într-o stare pozitivă, plină de energie. Consumul unor alimente adecvate este vital, deoarece şi alimentele sunt clasificate potrivit Principiului expansiunii şi contracţiei.

Cum afectează Principiul expansiunii şi contracţiei alimentele pe care le mâncăm

Unele alimente, cum ar fi sarea, provoacă în interiorul organismului un fenomen de contracţie. Sarea induce contracţia fluidelor celulare. O cantitate prea mare de sare poate provoca deshidratare sau o pierdere severă de lichide corporale. Când consumăm sare, mai ales în cantităţi mari, ni se face sete. Probabil că ai păţit aşa ceva la cinematograf, când ţi s-a întâmplat să mănânci floricele extrem de sărate, după care ţi s-a făcut sete.

Alimentele care conţin sare, cum ar fi cele de origine

animală[4] şi brânza, produc de asemenea un fenomen de contracţie. Prin urmare, carnea de vită, porc, miel şi pasăre, ouăle şi peştele sunt alimente ce generează contracţie. Când mâncăm aşa ceva, ne simţim mai strânşi, mai închişi. O alimentaţie cotidiană bogată în asemenea alimente poate să provoace constipaţie.

Unele alimente, cum ar fi zahărul, declanşează în interiorul organismului un fenomen de expansiune. Circulaţia sanguină absoarbe rapid zahărul şi produce energie. Dacă observi că te simţi prea contractat, este posibil să sesizezi şi că începi să tânjeşti după ceva expansiv (ceva ce conţine zahăr), care să te-ajute să te relaxezi sau să te simţi mai deschis. Toate alimentele care conţin zahăr (fructele, majoritatea produselor lactate, produsele dulci de patiserie şi bomboanele) sunt alimente ce provoacă expansiunea.

Dieta pentru un Organism Ecologic te va învăţa cum să realizezi echilibrul între alimentele pe care le consumi. Unele alimente sunt echilibrate în mod natural şi vei dori să le ai des în farfurie. Te rugăm să studiezi cu atenţie Diagrama expansiunii şi contracţiei înainte să treci mai departe.

Pe lângă zahăr, observă că şi alcoolul, cafeaua şi medicamentele au ca efect expansiunea. Când sunt consumate în exces, produc o expansiune exagerată, aşa că este posibil să te simţi „aerian/ă“, confuz/ă şi să-ţi fie greu să te concentrezi.

Deoarece un organism sănătos se străduieşte permanent să rămână într-o stare de echilibru, o cantitate prea mare de alimente ce provoacă expansiune te face să tânjeşti după produse capabile să genereze contracţie şi invers. De exemplu, dacă ingurgitezi prea multă sare sau alimente de origine animală, vei tânji după dulciuri pentru a restabili echilibrul. O asemenea alimentaţie îţi va menţine organismul pe o traiectorie în zig-zag, care nu este deloc de dorit. Cel mai bine ar fi să consumi alimente de la mijlocul spectrului expansiune/contracţie, iar când virezi uşor către o extremitate sau alta, alege alimente care să restabilească echilibrul şi pe care să le consumi la aceeaşi masă. Meniurile din cadrul *Dietei pentru un Organism Ecologic* exact asta fac.

Reţine, te rugăm: candidoza este o afecţiune expansivă, cu progres rapid în cadrul organismului. Pentru stabilirea

echilibrului printr-o alimentaţie adecvată, ar trebui să consumi mai întâi acele alimente care au un efect de contracţie ceva mai puternic. Iar pentru întărirea unui sistem imunitar slăbit, trebuie să mănânci mai multe alimente din centrul de echilibru al Continuumului Expansiune/Contracţie. De exemplu, la început ar trebui să consumi mai multe ouă (contracţie) decât mănânci în mod normal. Dar întotdeauna însoţeşte-le cu legume (echilibrare). Pe măsură ce starea ta de sănătate se ameliorează, pregăteşte-ţi un procent şi mai mare de mese cu alimente din centrul diagramei (partea haşurată).

Valoarea medicinală a sării de mare

Sarea este alimentul cu efectul cel mai contractant, însă rolul ei a fost înţeles total greşit. Sarea obişnuită de masă, pe care o consumăm aproape toţi, este prea rafinată; îi lipsesc mineralele de care avem nevoie şi are efecte nocive asupra organismului. Pe de altă parte însă, sarea de cea mai bună calitate e esenţială pentru viaţă şi are o valoare medicinală în alimentaţia noastră cotidiană.

De exemplu, sarea de mare echilibrează efectul expansiv al untului şi uleiurilor folosite în *Dieta pentru un Organism Ecologic*.

De ce tânjim după dulciuri

Oamenii sunt fiinţe contractate (aparţinem regnului animal), aşadar căutăm dulciurile prin natura noastră, extinzându-ne gusturile în încercarea de a ne echilibra contracţia. Nou-născuţii (fiinţe mici şi contractate) prosperă cu ajutorul laptelui matern, deoarece acesta e dulceag şi apos, deci se extinde.

Stresul obligă organismul să se contracte. Şi acest fapt explică de ce tânjim adeseori după alimente dulci, cum ar fi dropsurile, alcoolul şi chiar tutunul: în lumea noastră, care trăieşte într-un ritm trepidant, suntem expuşi de obicei unui stres enorm.

Dieta pentru un Organism Ecologic satisface această nevoie cu ajutorul unei plante care este în mod natural dulce: stevia. Legumele dulci, precum ceapa, morcovii şi dovleceii, o satisfac şi ele. Le folosim din abundenţă în reţetele noastre. Gustul acru

al alimentelor noastre fermentate anulează dorinţa de dulce. Te vei simţi bine hrănit/ă şi nu vei tânji după alimente care conţin zahăr. Cu o alimentaţie cotidiană lipsită de carbohidraţi rafinaţi, vei începe să scazi în greutate, vei amâna procesul îmbătrânirii şi îţi vei reduce susceptibilitatea la îmbolnăviri. Dacă eşti mamă şi te simţi vinovată de pofta permanentă de dulciuri a copilului, vei descoperi în această carte soluţia.

Mai multe despre ce să mâncăm

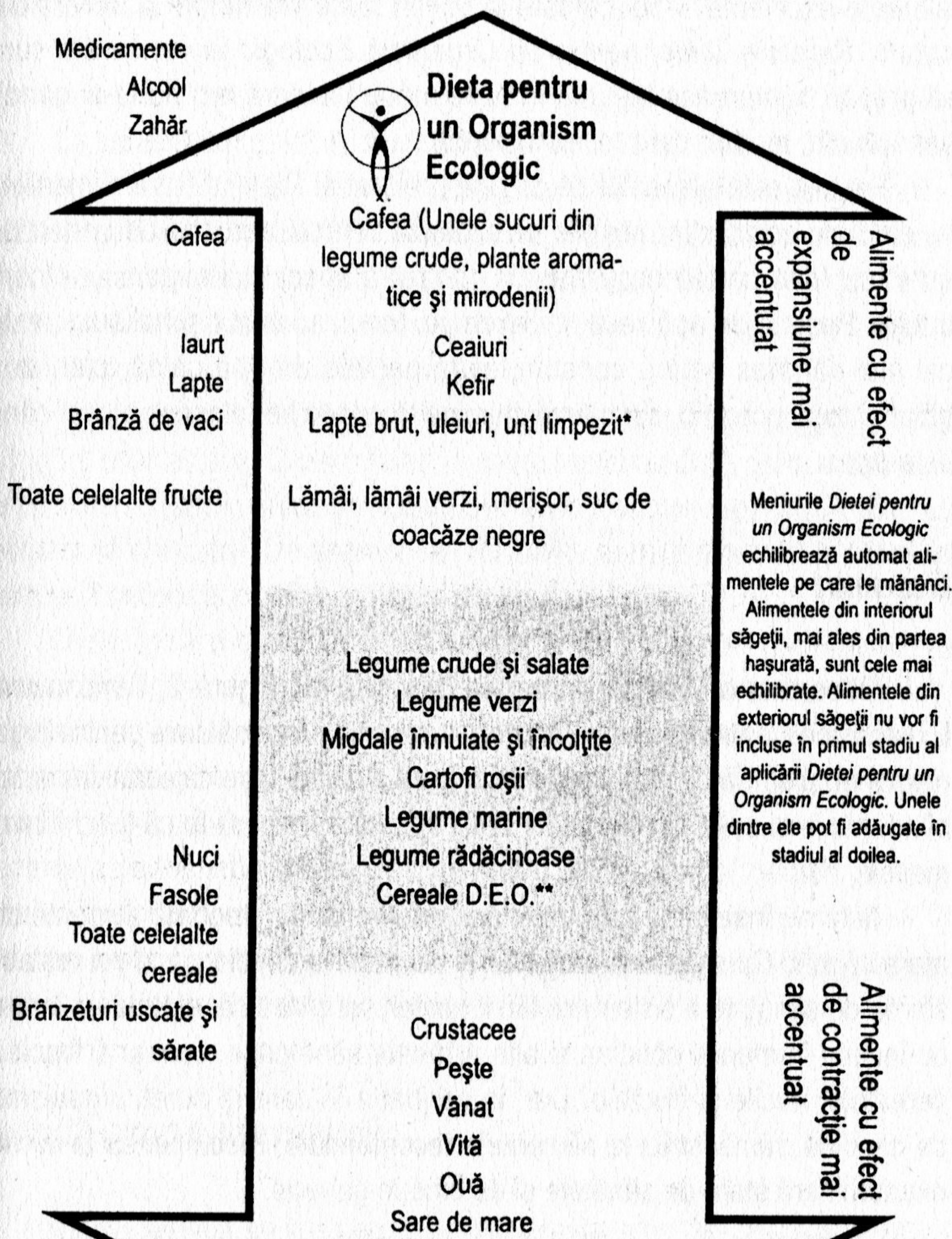
De câte ori consumi alimente cu efect de contracţie, este vital să le echilibrezi cu unele cu efect de expansiune, care promovează sănătatea.

FIGURA 2

Continuumu! Expansiune/Contracţie

FIGURA 2

Continuumul Expansiune/Contracţie



Medicamente
Alcool
Zahăr
Cafea
Iaurt
Lapte
Brânză de vaci
Toate celelalte fructe
Nuci
Fasole
Toate celelalte cereale
Brânzeturi uscate şi sărate

Dieta pentru un Organism Ecologic

Cafea (Unele sucuri din legume crude, plante aromatice şi mirodenii)
Ceaiuri
Kefir
Lapte brut, uleiuri, unt limpezit*
Lămâi, lămâi verzi, merişor, suc de coacăze negre

Legume crude şi salate
Legume verzi
Migdale înmuiate şi încolţite
Cartofi roşii
Legume marine
Legume rădăcinoase
Cereale D.E.O.**

Crustacee
Peşte
Vânat
Vită
Ouă
Sare de mare

Alimente cu efect de expansiune mai accentuat

Meniurile *Dietei pentru un Organism Ecologic* echilibrează automat alimentele pe care le mănânci.

Alimentele din interiorul săgeţii, mai ales din partea haşurată, sunt cele mai echilibrate.

Alimentele din exteriorul săgeţii nu vor fi incluse în primul stadiu al aplicării Dietei pentru un Organism Ecologic. Unele dintre ele pot fi adăugate în stadiul al doilea.

---

* Unt limpezit (ghee, în lb. engl. în orig). Este o varietate de unt originară din sudul Asiei, unde e folosită în mod curent în gastronomie şi cu scopuri rituale. Se obţine prin topirea untului pentru a se permite separarea componentelor sale după densitate.
** Numai *quinoa*, hrişcă, mei şi *amaranth*.

Cum fructele nu apar în Dietă (iar cafeaua, alcoolul şi zahărul inhibă vindecarea), rămânem cu legumele terestre şi marine, uleiul de cea mai bună calitate, untul obişnuit, untul limpezit şi plantele simple. Toate sunt alimente excelente, vindecătoare şi conţin toate vitaminele şi mineralele naturii. Reţetele *Dietei pentru un Organism Ecologic* te vor învăţa cum să prepari numeroase legume în nişte moduri la care nici nu te-ai gândit până acum, moduri care te vor vindeca.

Peştele este alimentul de origine preferat al Dietei. Dintre alimentele cu efect de contracţie, peştele se situează cel mai aproape de partea de echilibru (sau partea haşurată din centru) a spectrului expansiune/contracţie. Peştele de apă rece, de exemplu tonul, somonul şi halibutul, este cel mai sănătos pentru consum; evită peştele de apă caldă, cum ar fi bibanul roşu oceanic, din cauza chimicalelor care se folosesc atunci când este prins.

Rezumat

Alimentele enumerate în partea haşurată din Figura 2, Continuumul Expansiune/Contracţie, asigură energia cea mai vindecătoare pentru organismul omului. Fă din ele partea principală a alimentaţiei tale cotidiene, iar când mănânci ceva din exteriorul părţii haşurate, asigură-te că-ţi echilibrezi mesele.

Asta nu înseamnă că nu vei mai putea mânca vreodată alimente din afara săgeţii. Cu siguranţă, după ce îţi vei rezolva candidoza şi vei restabili starea de sănătate a sistemului tău imunitar, vei putea să reintroduci încetul cu încetul în meniul

cotidian şi alte alimente sănătoase, cum ar fi fasolea, cerealele, nucile şi fructele. Dar, în perioada în care îţi cureţi organismul de candida, rămâi strict la alimentele recomandate; recompensa ta va fi o extraordinară stare de sănătate şi de bine în general.

Note

4. Sângele animalelor este sărat.

Capitolul 6

PRINCIPIUL ACID ŞI CEL ALCALIN

La fel cum temperatura normală a corpului uman este de 37° Celsius, există şi alte mărimi care definesc starea normală de sănătate sau homeostazia organismului nostru. Nivelul zahărului, cel al oxigenului şi cel al dioxidului de carbon din sânge trebuie să fie, toate, constante; iar pH-ul (echilibrul dintre caracterul acid şi caracterul alcalin) fluidelor corporale, inclusiv al sângelui, trebuie să fie 7,4, adică uşor alcalin.

Pentru refacerea stării de sănătate, este vital să ştii cum poţi să-ţi menţii sângele uşor alcalin. Dezechilibrul în sensul unei acidităţi prea accentuate le permite drojdiilor, virusurilor, celulelor rebele (canceroase) şi diverşilor alţi paraziţi să prospere. De asemenea, aciditatea conduce la stări şi afecţiuni cum ar fi oboseala cronică, artrita şi alergiile.

Dieta tipică a omului modern este bogată în alimente care fac ca organismul să devină acid. În atari condiţii, nici nu este de mirare că aceste afecţiuni grave devin tot mai frecvente. Dacă suferi de o afecţiune acidă ca urmare a unei diete alimentare acide, organismul tău încearcă în mod permanent să revină la o stare mai apropiată de cea de echilibru, recurgând la rezervele de minerale alcaline din depozite: sodiu, calciu, potasiu şi magneziu. Dacă vei continua să consumi alimente generatoare de aciditate, îţi vei sărăci şi mai mult organismul de mineralele din depozite, creându-ţi un deficit mineral care în timp poate deveni sever.

Soluţia simplă şi evidentă

Pentru rezolvarea unei afecţiuni acide, consumă alimente generatoare alcaline. Însă, în cazul candidozei, putem mânca numai acele alimente generatoare alcaline care nu hrănesc drojdiile sau paraziţii şi refac sistemul imunitar. Există zece categorii de alimente generatoare alcaline care satisfac aceste cerinţe.

Alimentele alcaline pe care le poţi consuma:

- Majoritatea legumelor terestre
- Legumele marine (vezi Capitolul 12)
- Mei, *quinoa* şi *amaranth* (disponibile în magazinele cu hrană naturistă; vezi Capitolul 12)
- Sarea de mare (de bună calitate)
- Plantele şi ceaiurile de plante cultivate organic.
- Seminţele (cu excepţia susanului)
- Apa minerală (carbogazoasă şi plată)
- Lămâile; lămâile verzi; fructele de pădure şi sucurile acre, neîndulcite din rodii; sucul de merişor neîndulcit; coacăzele negre
- Oţet curat din cidru de mere
- Legume murate şi lichide probiotice (vezi Capitolul 14)
- Kefir - dacă poţi să consumi lactate (vezi Capitolul 15)
- Migdale înmuiate şi încolţite[5]

Alimente alcaline care nu apar în Dietă:

Toate celelalte fructe.

Fructele creează un mediu alcalin după ce sunt metabolizate şi, de obicei, sunt foarte bune pentru om. Pe de altă parte însă, în cazul unor tulburări ale sistemului tău imunitar, ele au un conţinut prea ridicat de zahăr, aşa că hrănesc drojdiile şi ceilalţi paraziţi.

Alimentele care generează acizi sunt rele?

Nu. Dimpotrivă, unele alimente generatoare de acizi sunt chiar necesare, datorită valorii lor nutritive şi asigurării echilibrului adecvat al pH-ului. Raportul ideal de generare acidă şi generare alcalină, în volume, la orice masă, ar trebui să arate astfel:

Aproximativ 20 la sută dintre alimentele din farfurie ar trebui să fie generatoare acide şi aproximativ 80 la sută - generatoare alcaline.

Pentru mai multe informaţii în privinţa creării echilibrului 80/20, vezi Capitolul 10 şi Figura 7.

Alimente generatoare acide pe care le poţi

consuma:

- Alimente de origine animală, cum ar fi carnea de vită şi pasăre,ouăle, peştele şi crustaceele
- Hrişcă
- Uleiuri organice nerafinate
- Stevie - concentrat lichid şi pulbere albă

Alimente generatoare acide pe care nu trebuie să le mănânci:

Alimentele cu potenţial ridicat de generare acidă care nu apar în Dietă sunt: zahărul, bomboanele, băuturile răcoritoare, produsele din făină, fasolea, produsele din soia şi tofu, nucile (cu excepţia migdalelor) şi untul din nuci, vinul, berea, zaharina, NutraSweet, alcoolul şi oţetul rafinat din comerţ. Deoarece toate sunt alimente procesate, care conţin conservanţi şi compuşi chimici, sunt generatoare acide şi te rugăm să le eviţi.

Exemple de mase echilibrate, aplicând regulile 20%/80% şi acid/alcalin:

Exemplul 1

- (20 la sută) Ouă jumări moi (1 ou întreg + 2 gălbenuşuri)...
- (80 la sută) ...cu *kale* sotată cu ceapă şi legume din murături Ceai verde îndulcit cu stevia, dacă doreşti 120 ml de kefir din cocos tânăr

Exemplul 2

- (20 la sută) O cereală din *Dieta pentru un Organism Ecologic*...
  • (80 la sută) ...cu ceapă, morcovi şi mazăre sotate Legume murate 120 ml de kefir din cocos

Supă-cremă de broccoli
Salată din frunze verzi cu sos de salată (şi uleiuri nerafinate)

Exemplul 3

- (20 la sută) Somon la grătar...
- (80 la sută).. .cu fasole verde cu usturoi
  Praz şi dovlecel galben sotate şi legume murate

Pot să îmi pregătesc o masă numai din alimente generatoare alcaline?

Da. Absolut. Mesele cu preparate generatoare alcaline vindecă şi echilibrează. Sunt recomandate în special în primele trei zile ale Dietei, pentru refacerea rapidă a organismului şi readucerea lui la o stare mai normală. Am recomandat de asemenea o masă compusă exclusiv din alimente generatoare alcaline ori de câte ori se face o curăţare (vezi Capitolul 8).

Un exemplu de asemenea masă ar fi:

Broccoli cu supă de fenicul proaspăt (vezi reţeta de la Partea a VlI-a), legume murate, un amestec de legume sotate (ceapă, usturoi, morcovi, dovlecei şi dovlecel galben) şi o salată cu sosul *Dietei pentru un Organism Ecologic*.

Există alimente care să aparţină unui grup neutru?

Da, untul crud şi untul limpezit au un pH neutru, de echilibru.

Ce altceva mai provoacă aciditate?

Aciditatea sângelui şi a fluidelor din organism poate fi provocată de:

- Constipaţie
- Deficit de minerale (calciu, magneziu, potasiu, sodiu etc.)
  - Slăbirea ficatului şi/sau a rinichilor
- Consumul excesiv de proteine de origine animală (vezi Capitolul 10)
- Combinarea inadecvată a alimentelor (vei avea ocazia să citeşti cât de curând despre acest subiect)
- Supraalimentarea. Persoanele care prezintă dezechilibre ale ecologiei organismului se supraalimentează aproape întotdeauna. Par să nu reuşească să-şi satisfacă poftele

alimentare irepresibile, mai ales pofta de zahăr, pâine, produse lactate şi fructe. Acest fapt se datorează în parte apetitului insaţiabil al candidei. De asemenea, lipsa unui ecosistem intern echilibrat care să ajute la digerarea normală a alimentelor ne face să manifestăm deficienţe nutriţionale, unele chiar severe. Prin urmare, organismul cere disperat să-i dăm hrană reală.

- Abuzul de droguri (atât medicinale, cât şi recreaţionale). Acest abuz stimulează organele, care eliberează hormoni şi cresc nivelul zahărului sanguin. Consumul de droguri are acelaşi efect negativ precum consumul de zahăr. Organismul are nevoie de o cantitate mare de minerale pentru a reveni la starea de echilibru.
- Exerciţiile fizice. Mişcarea poate face sângele acid, dar, când respiri profund şi rapid în timpul exerciţiilor fizice, organismul eliberează dioxid de carbon şi atunci sângele devine mai alcalin.
- Stresul
- Emoţiile negative, cum ar fi furia, resentimentele, vinovăţia şi frica
- Oboseala provocată de stres

Aciditatea excesivă a sângelui slăbeşte sistemul respirator, fapt ce se concretizează în diminuarea respiraţiei şi, deci, în inhalarea unui volum mai redus de oxigen. Prin urmare, celulele au la dispoziţie mai puţin oxigen. Această situaţie conduce la accentuarea oboselii. Nu-i de mirare că extenuarea este un simptom curent al candidozei, oboselii cronice, SIDA şi al diferitelor forme de afecţiuni canceroase. Din această cauză, recomandăm insistent respiraţia profundă şi exerciţiile aerobice, pentru introducerea unui volum mai mare de oxigen în organism.

Dacă simţi că începi să uiţi, te simţi aerian/ă sau permanent dezorganizat/ă, este posibil ca de vină să fie aciditatea sângelui, care provoacă o lipsă de claritate a minţii. Un organism alcalin contribuie la o gândire limpede şi la acţiuni precise.

Când celulele trăiesc prea mult timp în condiţii acide, se adaptează la ele, suferind mutaţii şi devenind maligne. Afecţiunile care sporesc aciditatea organismului nostru pe termen lung asigură un mediu perfect pentru cancer, iar

afecţiunile autoimune precum SIDA pot să înflorească. Majoritatea oamenilor care suferă de asemenea afecţiuni au şi candidoză.

Nu trăi cu sentimentul că trebuie să deţii cine ştie ce cunoştinţe deosebite legate de Principiul acid/alcalin pentru a te face bine. Da, este nevoie să citeşti, să studiezi şi să aplici cunoştinţele pentru a te simţi confortabil în practicarea lor, însă *Dieta pentru un Organism Ecologic* are inclus în ea Principiul acid/alcalin (vezi Figura 3). Din momentul în care te-ai familiarizat cu toate elementele Dietei şi ai aflat ce minunată varietate de alimente îţi stă la dispoziţie, vei încorpora acest principiu cu uşurinţă în planificarea meniurilor tale.

FIGURA 3

Alimente acide şi alcaline

Ce intră în meniul *Dietei pentru un Organism Ecologic*

Alimentele generatoare acide pe care le poţi consuma:
Alimente de origine animală (vită, pasăre, ouă, peşte, crustacee)
Hrişcă
Uleiuri organice nerafinate
Stevia (plantă erbacee)
Alimentele generatoare alcaline pe care le poţi consuma:
Legume terestre (majoritatea)
Legume marine
Mei, *quinoa* şi *amaranth*
Sare marină
Plante erbacee şi ceaiuri din plante
Seminţe (cu excepţia susanului)
Apă minerală (plată sau carbogazoasă)
Lămâi, lămâi verzi, merişor neîndulcit, coacăze negre
Alimente murate
Oţet organic crud din cidru de mere
Legume crude murate
Kefir (vezi Capitolul 15)
Migdale înmuiate şi încolţite

	Alimente naturale:

	Unt Unt limpezit
Ce intră în meniu	**Alimente generatoare acide:** Zahăr, dropsuri, băuturi răcoritoare Produse făinoase Fasole, produse din soia şi tofu Nuci şi unt din nuci Vin, bere, alcool Zaharină, NutraSweet, Equal Oţet rafinat din comerţ **Alkaline-forming foods:** Fruits (cu excepţia celor enumerate mai sus)

Note

5. Migdalele, deşi sunt alcaline, sunt uneori greu de digerat, din cauza unui compus care inhibă enzimele conţinute de coaja lor maronie. Înmuierea şi încolţirea duce la eliminarea acestui inhibitor. Untul de migdale are un conţinut prea mare de ulei pentru persoanele care au ficatul congestionat (vezi Capitolul 21). Toate celelalte nuci sunt generatoare acide şi e bine să le eviţi până când ecosistemul tău intern se recolonizează, iar digestia ţi se îmbunătăţeşte.

Capitolul 7

PRINCIPIUL UNICITĂŢII

Noi, oamenii, împărtăşim mai multe caracteristici, dar, la bază, cu toţii avem nevoi unice distincte, visuri diferite şi situaţii variabile diferite.

Această observaţie se aplică şi în privinţa sănătăţii. Organismul nostru se schimbă în permanenţă. Se schimbă în funcţie de anotimp, de temperatură, de locul în care trăim, de vârstă, de starea psihică. Asta înseamnă că avem nevoie de moduri diferite de întreţinere a sănătăţii, în funcţie de toate variabilele care ne afectează viaţa cotidiană.

De asemenea, trăim într-o lume în care facem în permanenţă alegeri dintr-un şuvoi copleşitor de informaţii. Toată această libertate e minunată, dar adeseori este însoţită de confuzii privitoare la calea „bună", la adevăr sau la soluţia optimă pentru situaţiile noastre individuale.

În acest capitol, risipim o parte din confuzia cu care este posibil să te confrunţi în strădaniile tale de a descoperi ce anume dă rezultate în cazul tău. Îţi punem la dispoziţie o idee de ansamblu asupra celor mai populare diete, despre care probabil că ai auzit sau pe care probabil că le-ai încercat chiar o vreme. Îţi vom arăta în ce mod sintetizează principiile *Dietei pentru un Organism Ecologic* ceea ce e mai bun în fiecare dintre ele, ca să te ajute şi mai mult să te vindeci. Pe urmă vei putea să faci o alegere în cunoştinţă de cauză şi să treci la acţiune, ştiind cu siguranţă că poţi schimba calea odată cu schimbarea nevoilor tale, pentru a descoperi ceea ce este bine pentru tine. Când încerci un nou mod de hrănire, este vital să urmăreşti reacţiile organismului tău şi să evaluezi cu calm dacă respectiva nouă cale te readuce la echilibru.

Veriga-lipsă dintre dietele binecunoscute

Fiecare dietă pe care o discutăm în cele ce urmează te învaţă o parte din „adevărul" care ţi se poate părea util pentru propria vindecare, dar tuturor le lipseşte elementul esenţial în obţinerea unei stări optime de sănătate. Acest element rezidă în focalizarea *Dietei pentru un Organism Ecologic* asupra

ecosistemului interior şi în necesitatea aducerii acestui ecosistem într-o stare de echilibru. Regimul pe grupele sanguine, în cadrul căruia alimentele pe care le consumi şi chiar genul de exerciţii fizice pe care le efectuezi sunt determinate de grupa sanguină, se apropie cel mai mult de respectarea unicităţii tuturor oamenilor dar, asemenea tuturor celorlalte, nu dă dovadă că ar înţelege candidoza şi legătura ei cu compromiterea sistemului imunitar. Însă are foarte multe de oferit, astfel încât vom dedica un capitol întreg mijloacelor prin care te poate ajuta.

Dieta bogată în proteine

Cea mai populară, poate, dintre dietele alternative o reprezintă sistemul bogat în proteine şi sărac în carbohidraţi atribuit doctorului Robert Atkins, sistem care acum pare să aibă o mulţime de varietăţi. Mulţi oameni scad în greutate şi se simt foarte bine atunci când încep această dietă. Carbohidraţii pe care mulţi dintre noi îi consumăm în exces provoacă fluctuaţii acute ale nivelului glucozei şi hormonilor în sânge, duc la stocarea de grăsimi, creează o afecţiune acidă a sângelui şi hrănesc drojdiile. Eliminarea lor este esenţială. Această dietă este destul de valoroasă şi în privinţa combinării alimentelor, deoarece ajută oamenii să scadă în greutate, să elimine balonarea şi să se simtă mai bine (vezi Capitolul 9).

Bacteriile şi drojdiile prietenoase trebuie să fie prezente la nivelul intestinelor pentru convertirea metaboliţilor toxici ai proteinelor în aminoacizi utili. Dacă acest lucru nu se întâmplă, intestinele se murdăresc şi se poluează. Iar o asemenea situaţie poluează întregul organism. Pe termen lung, odată cu trecerea anilor, consumul unor cantităţi mari de proteine de origine animală de două sau trei ori pe zi aşază o grea povară pe ficat, rinichi, inimă şi intestine.

Dieta pentru un Organism Ecologic îngăduie consumul de proteine de origine animală cele mai potrivite pentru grupa ta sanguină. Îţi sugerăm ca, dacă este posibil, să serveşti mesele cu proteine între orele 11 şi 14 şi îţi recomandăm cu toată tăria să iei enzime digestive (vezi Capitolul 12). Păstrează nivelul consumului de proteine în jurul a 20 de procente din masă, ingerează proteine laolaltă cu o multitudine de legume terestre

şi marine şi, fapt deosebit de important, adaugă bacterii prietenoase din alimentele de cultură, deoarece sunt esenţiale pentru digerarea proteinelor.

Îţi sugerăm de asemenea să îţi asiguri proteine din surse vegetale, cum ar fi algele, seminţele înmuiate şi migdalele, iar mai târziu din soia fermentată (miso) şi kefir (dacă digeri caseina). Pe măsură ce digestia ţi se îmbunătăţeşte, poţi să mănânci fasole înmuiată şi încolţită (crudă sau fiartă) cu legume (crude, fierte şi fermentate).

Dietele bogate în proteine duc lipsă de fibre adecvate. În *Dieta pentru un Organism Ecologic*, fibrele provin parţial din cerealele bogate în proteine, care constituie o parte importantă a Dietei şi contribuie la crearea şi menţinerea unui ecosistem interior sănătos.

Dieta cu alimente crude

Creată de Ann Wigmore cu mulţi ani în urmă, această dietă se concretizează prin eliminarea rapidă a toxinelor, cu accent pe curăţarea ficatului şi colonului. Este benefică pentru persoanele care suferă de cancer şi care trebuie să se detoxifice rapid ca să-şi salveze viaţa. Consumul de alimente crude este esenţial dacă te lupţi cu o afecţiune virală activă, cum ar fi SIDA declarată, sau cu un acces de herpes. Însă, când infecţia virală se află în adormire, trebuie să recurgi la o dietă mai întăritoare.

Vezi tu, virusurile sunt prezente în sângele majorităţii oamenilor şi în mod sigur în cel al persoanelor care suferă de candidoză. Un sistem imunitar sănătos ajută la menţinerea acestor virusuri în adormire şi sub control. Dar, după cum ştii în urma lecturării Capitolului 6, când organismul devine prea acid, virusurile se folosesc de posibilitatea de a prospera şi te confrunţi cu o recrudescenţă. Când infecţiile virale devin active într-un asemenea mod, există întotdeauna o „febră“ interioară redusă. Prin urmare, trebuie să mănânci alimente crude, care „răcoresc" organismul.

Astfel, poţi să gestionezi orice afecţiune virală consumând produse adecvate în momentul adecvat şi monitorizând cu atenţie răspunsul propriului organism. Când virusul este inactiv, hrăneşte-ţi şi întăreşte-ţi organismul cu alimente care să te „încălzească" (preparate) şi cu produse crude şi fermentate.

Când virusul devine activ, răcoreşte-ţi şi curăţă-ţi organismul cu alimente crude. La modul ideal, o dietă cu alimente crude dă rezultatele cele mai bune pe vreme toridă şi când trăieşti într-un climat cald. Dacă te documentezi puţin, vei constata că toţi marii susţinători ai Mişcării alimentelor crude îşi au sediile în regiuni cu climă caldă, cum ar fi Florida, Arizona, California sau Porto Rico.

Mulţi oameni care urmează dieta cu alimente crude înţeleg prea puţin valoarea grăsimilor şi a uleiurilor organice nerafinate - alimente importante din *Dieta pentru un Organism Ecologic*. Dieta cu alimente crude violează de obicei regulile de combinare a alimentelor şi permite consumul unor cantităţi prea mari de fructe şi deserturi dulci preparate din fructe şi nuci. Pe de altă parte, vei găsi unele reţete extraordinare pentru prepararea de pateuri şi „biscuiţi" deshidrataţi din seminţe, nuci şi legume. Doar să ai grijă să nu exagerezi cu ele. Nucile sunt bogate în arginină, un aminoacid care declanşează puseuri virale, şi în oxalaţi. Alimentele bogate în oxalaţi nu prea sunt tolerate când există o disbioză intestinală. Faptul că, după ce mănânci aşa ceva, energia din tine se scurge brusc reprezintă un indiciu că respectivele alimente nu sunt bune pentru tine.

Dacă te hotărăşti să încerci versiunea *Dietei pentru un Organism Ecologic* cu alimente crude, asigură-te că eviţi fructele, concentratul din cotiledoane de grâu*, Rejuvelac şi aminoacizi Braggs**. Aceste alimente accentuează problema generată de candida.

---

* Concentratul din cotiledoane de grâu este un aliment preparat din cotiledoanele grâului comun, *Triticum aestivum*. Se comercializează fie sub formă de suc, fie sub formă de pulbere concentrată. Produsul se deosebeşte de malţul din grâu prin faptul că se serveşte uscat prin congelare sau proaspăt, în vreme ce malţul este uscat prin convecţie. Pe de altă parte, grâul pentru concentratul din cotiledoane este lăsat să crească mai mare decât pentru malţ. Asigură un aport de clorofilă, aminoacizi, minerale, vitamine şi enzime. Beneficiile pentru sănătate ale concentratului din cotiledoane de grâu merg de la asigurarea unui supliment de factori nutritivi, până la o serie de proprietăţi curative unice, deşi foarte puţine au fost dovedite din punct de vedere ştiinţific. Unii consumatori îşi cultivă grâul în gospodărie şi extrag sucul în casă. Adeseori, acesta este comercializat şi sub formă de batoane pentru suc, separate sau prezente în băuturi din amestecuri

de fructe şi legume. Mai poate fi găsit şi în magazinele de hrană naturistă, sub formă proaspătă ori sub formă de tablete, suc congelat şi pulbere. Concentratul din cotiledoane de grâu nu conţine gluten de grâu. (n. trad.)
** Denumirea originală este Bragg Amino Acids, aceste produse putând fi găsite şi sub titulatura de Bragg Liquid Aminos. Este vorba despre un sos de soia nefermentat folosit pentru asezonarea preparatelor culinare. Producătorul susţine că Bragg Amino Acids este o bună sursă de aminoacizi, conţinând 16 din cei 20 de aminoacizi care există în natură. Jumătate de linguriţă de Bragg Liquid Aminos are zero calorii, 160 mg de sodiu, reprezentând 6 la sută din aportul zilnic de sare, şi 100 mg de carbohidraţi. În plus, conţine 310 mg de proteine şi 16 aminoacizi, alaninâ, metioninâ, arginină, fenilalanină, acid aspartic, pralină, acid glutamic, serină, glicină, treonină, histidină, tirozină, isoleucină, valină, leucină şi lizină.

Dieta macrobiotică

Eu (Donna) sunt deosebit de recunoscătoare pentru pregătirea în domeniul macrobiotic. În timp ce studiam acest sistem de vindecare, am descoperit o mulţime de beneficii medicale ale modului de alimentaţie japonez. Acesta include o varietate de alimente delicioase dar şi terapeutice, cum ar fi rădăcina de *daikon* şi cea de brusture. O masă macrobiotică presupune o legumă cu frunze de culoare verde închis, plus alimente excelente pentru întărirea imunităţii, cum sunt ciupercile *shiitake* şi supa *miso*.

Din păcate, numeroase produse macrobiotice acceptabile contribuie la proliferarea candidei. Deşi persoanelor care au diete alimentare macrobiotice le sunt permise o mulţime de cereale, acestea consumă în special orez brun. Porţiile de cereale sunt prea mari, adeseori reprezentând până la 70 la sută din conţinutul farfuriei. Când vei citi mai multe despre Principiul 80/20 în Capitolul 10, vei afla că majoritatea conţinutului farfuriei trebuie să fie reprezentată de legume, iar restul de seminţe sau de o proteină din *Dieta pentru un Organism Ecologic*. Macrobioticele ar constitui o dietă mult mai sănătoasă dacă ar echilibra toate aceste alimente preparate cu legume fermentate, un element fundamental al *Dietei pentru un Organism Ecologic*. În această dietă sunt acceptate şi unele proteine de origine animală, dar majoritatea persoanelor care

urmează diete macrobiotice îşi asigură proteinele din tofu, tempeh şi supa miso, pe care *Dieta pentru un Organism Ecologic* nu le recomandă în primele stadii ale vindecării. De asemenea, produsele din soia nu reprezintă sursa cea mai bună de proteine pentru persoanele care au grupa sanguină B.

Dieta macrobiotică reprezintă o modalitate destul de rigidă de hrănire şi este o dietă căreia îi lipseşte bucuria. Se încruntă la plante şi la mirodenii, fapt ce se soldează cu gusturi mate şi inhibă valoarea medicinală a acestor ingrediente. În plus, consumul foarte mare de sare provoacă şi el o anumită rigiditate. Reţine, te rog, sarea este cel mai contractant aliment din Continuumul Expansiune/Contracţie.

Produsul Bragg Liquid Aminos nu conţine compuşi chimici sintetici, coloranţi artificiali, gluten, alcool sau conservanţi. Produsul este certificat ca fiind preparat din organisme nemodificate genetic.(n. trad.)

Dieta vegetariană

Dieta pentru un Organism Ecologic poate să dea rezultate bune cu uşurinţă dacă nu eşti un vegan strict şi te arăţi dispus să mănânci ouă. Cu timpul, pe măsură ce digestia ţi se consolidează, kefirul din lapte de capră/ oaie şi laptele de vacă pot deveni şi ele surse bune de proteine vegetariene (dar nu vegane). Alimentele din soia fermentate cum ar fi *natto*, *tempeh* şi *miso*, îţi asigură proteine vegane. Spirulina fermentată şi alte alge din produse cum ar fi *Body Ecology's Vitality Super Green* sau produsul nostru *Potent Proteins* îmbogăţesc dieta vegană. Vindecarea necesită adeseori un supliment de proteine. Vestea bună: „cerealele" *Dietei pentru un Organism Ecologic*, de fapt seminţele, sunt bogate în proteine. La fel şi nucile (migdalele înmuiate) ori seminţele de dovleac, in, floarea-soarelui, permise de Dietă. Reţine că poţi să adaugi la ele fasolea înmuiată şi încolţită mai târziu. Aceste alimente trebuie să fie întotdeauna fierte. Legumele cu frunze de culoare verde închis conţin şi ele proteine.

Mineralele sunt esenţiale pentru asimilarea proteinelor, însă în absenţa florei prietenoase de la nivel intestinal care „să ţină de ele", nu sunt asimilate. Microflora ce colonizează intestinul

subţire munceşte din greu ca să-ţi producă sânge bogat în săruri minerale. În plus, candida şi ciupercile extrag proteinele şi mineralele din organism şi se hrănesc cu ele. Prin urmare, dacă îţi lipseşte un ecosistem interior abundent, este cât se poate de probabil să ai şi o deficienţă de proteine, şi una de minerale.

Dacă eşti vegetarian/ă de ani de zile, te rog să iei în considerare includerea în alimentaţia ta cotidiană, la începutul Dietei, a peştelui proaspăt, fie şi temporar. Peştele are proprietăţi medicinale, de consolidare şi întărire. Enzimele digestive şi legumele fermentate îţi vor da siguranţa că digeri cu uşurinţă peştele ingerat.

Eşti creatorui/oarea propriului organism

Pe măsură ce anotimpurile anului se succed de la calde la reci şi înapoi, pe măsură ce starea în permanentă schimbare a organismului şi cerinţele lui alimentare se modifică la rându-le, variază şi alegerile tale alimentare. Vei beneficia de libertate de mişcare între alimentele crude (când vei dori să-ţi răcoreşti şi să-ţi cureţi organismul şi/sau să-ţi odihneşti ficatul) şi alimentele preparate în aburi, înăbuşite, fripte pe grătar sau preparate la cuptor (când ai nevoie de alimente uşor de digerat, care să te încălzească). În lunile friguroase de iarnă, te vei delecta mai degrabă cu mesele preparate, plus ceva mai mult din uleiurile şi sarea de mare organice de bună calitate. În zilele caniculare de vară, vei folosi cel mult sporadic sarea de mare şi uleiurile medicinale. Vei adăuga un procent adecvat de alimente de origine animală (dintre acelea care sunt cele mai bune pentru grupa ta sanguină) când vei avea nevoie de consolidare şi întărire (ceea ce, pentru mulţi oameni din zilele noastre, înseamnă aproape cotidian). Îţi vei obţine mineralele de care ai o atât de mare nevoie din legumele marine. Şi, la fiecare masă, vei mesteca alimentele cele mai valoroase, alimentele murate, pentru reconstruirea unui ecosistem interior de-a dreptul magnific.

Încă te mai întrebi de ce facem atât de multe alegeri aparent conflictuale? Pentru că, asemenea fulgilor de zăpadă, fiecare dintre noi este special într-un mod unic. Avem la dispoziţie o multitudine de soluţii de îngrijire a organismului aflat într-o perpetuă schimbare. Provocarea cu care ne confruntăm este

aceea de a ne cunoaşte pe noi înşine şi de a căuta soluţia potrivită pentru fiecare. Putem găsi oricând în noi înşine călăuzirea - şi cursul adecvat al acţiunii se va dezvălui singur. Tot ce ne trebuie pentru a fi sănătoşi şi fericiţi ne stă la dispoziţie chiar în această clipă.

Capitolul 8

PRINCIPIUL CURĂŢĂRII

Principiul curăţării poate fi cel mai important dintre cele şapte principii care alcătuiesc Dieta pentru un Organism Ecologic. Cu toate acestea, la început este cel mai greşit înţeles şi e tratat cu cea mai mare neîncredere. Pământul pe care trăim suferă un permanent proces de curăţare şi înnoire. Toate fiinţele, inclusiv omul, trăiesc potrivit legilor cu adevărat minunate ale curăţării.

Curăţarea îi permite organismului să-şi restabilească echilibrul atunci când dezechilibrul devine prea accentuat şi ne ameninţă viaţa. Din păcate, cei mai mulţi dintre noi nu înţelegem şi nu manifestăm vreun fel de recunoştinţă faţă de acest proces esenţial, care ne salvează viaţa şi se petrece înăuntrul nostru. Chiar şi dacă uiţi celelalte şase principii ale Dietei, dar începi să-l stăpâneşti pe acesta, tot vei rămâne pe calea însănătoşirii.

Curăţarea este calea naturală prin care organismul scapă de reziduuri sau de toxine şi ea se realizează zilnic, într-un fel sau altul. Lacrimile, urina, mucusul, transpiraţia - toate sunt exemple de curăţare a organismului, pe care le considerăm a fi foarte normale. Însă organismul are şi alte mijloace de eliminare a substanţelor nocive - prilejuindu-ne tulburări cum ar fi febra, răceala şi erupţiile cutanate - şi am fost învăţaţi că sunt lucruri rele, care trebuie să fie suprimate.

Nimic n-ar putea să fie mai departe de adevăr.

Organismul este în aşa fel construit încât să se descotorosească singur şi natural de toxine şi reziduuri; prin urmare, atunci când luăm medicamente, adâncim şi mai mult aceste toxine în organism, iar ele ne slăbesc şi mai mult organele vitale. În cele din urmă, organele slăbite nu mai au energie ca să elimine toxinele şi să lupte împotriva îmbolnăvirilor; în consecinţă, renunţă la luptă, iar organismul cedează în faţa bolilor.

Priveşte Figura 4. Diagrama de sus indică o serie de maxime şi de minime. Maximele reprezintă momentele pozitive, în care organismul se reconstruieşte. Ne simţim extraordinar şi arătăm extraordinar. Minimele sunt perioadele de curăţare, când avem

dureri sau ne simţim obosiţi, avem febră sau suntem bolnavi. În primul ciclu de reconstruire/curăţare, vezi suişurile şi coborâşurile, dar tendinţa de ansamblu este crescătoare: e diagrama unui organism din ce în ce mai sănătos, care nu-şi încetează procesele de curăţare. În diagrama din mijloc, tendinţa de ansamblu sau direcţia este descendentă: e diagrama unui organism incapabil să înfrângă îmbolnăvirile reale, deoarece primeşte frecvent medicamente şi nu îşi foloseşte cele mai bune arme pentru vindecare - alimentaţia, apa, odihna şi exerciţiile fizice adecvate.

Cu toţii trecem pe parcursul vieţii prin maxime şi minime ale stării de sănătate. Minimele sunt perioadele de curăţare pentru care ar trebui să fim recunoscători. După ce se încheie curăţarea, organismele noastre sunt eliberate de toxinele nocive şi acest fapt duce la o rezistenţă sporită şi la o sănătate îmbunătăţită pentru toată viaţa. Nu poţi să te vindeci în absenţa curăţării.

Pe măsură ce urmezi Dieta, eliberându-ţi organismul de toxinele acumulate, te vei confrunta cu suişuri şi coborâşuri - dar vei vedea că, pe măsura trecerii lunilor, direcţia generală va fi ascendentă. Simptomele tale pot să se amplifice temporar şi uneori vei avea impresia că eşti şi mai „bolnav" decât înainte să începi Dieta, dar aceste perioade sunt scurte. Adeseori, ele se datorează neutralizării drojdiei. Da, când este vie, drojdia secretă substanţe toxice, iar când este neutralizată, creează toxine. Din momentul în care aceste toxine îţi părăsesc corpul, te vei simţi mult mai puternic/ă.

De asemenea, când mănânci alimente sănătoase, sistemul tău imunitar devine mai puternic şi încep să moară cantităţi mai mari de drojdii. Cu Dieta, organismul începe să aibă mai multă energie şi, cu această energie nou-regăsită, celulele încep să scoată din ele toxinele. În circulaţia sanguină se concentrează o cantitate prea mare de toxine şi, pentru că organismul nu le poate elimina suficient de repede, simptomele pe care le manifeşti se înrăutăţesc. (Vezi Capitolul 18, referitor la curăţarea colonului.) Deşi ştim că îţi va fi greu, primeşte aceste curăţări cu braţele deschise, deoarece asta înseamnă că te faci bine.

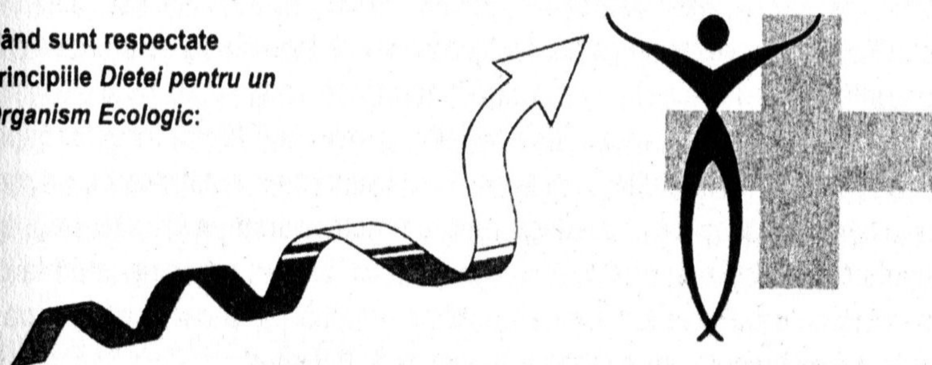
Diferenţa dintre curăţare şi boală

Curăţarea este un fenomen continuu, pas-cu-pas. Este forţa naturală care scoate impurităţile din organism - impurităţi acumulate din cauza calităţii necorespunzătoare a alimentaţiei noastre cotidiene, a mediului şi a vieţii noastre emoţionale. Pe de altă parte, bolile se declanşează adeseori atunci

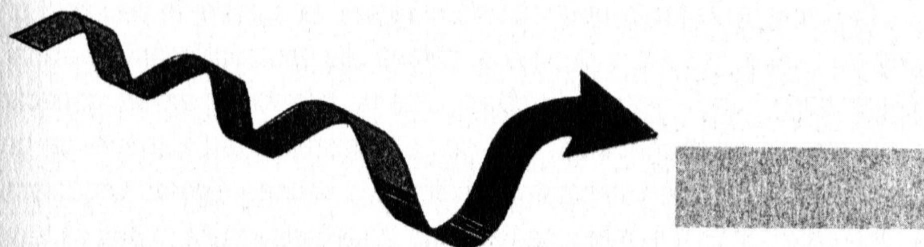
FIGURA 4

Suişurile şi coborâşurile curăţării

Când sunt respectate principiile *Dietei pentru un Organism Ecologic*:



Când nu sunt respectate principiile *Dietei pentru un Organism Ecologic*:



Ciclul*

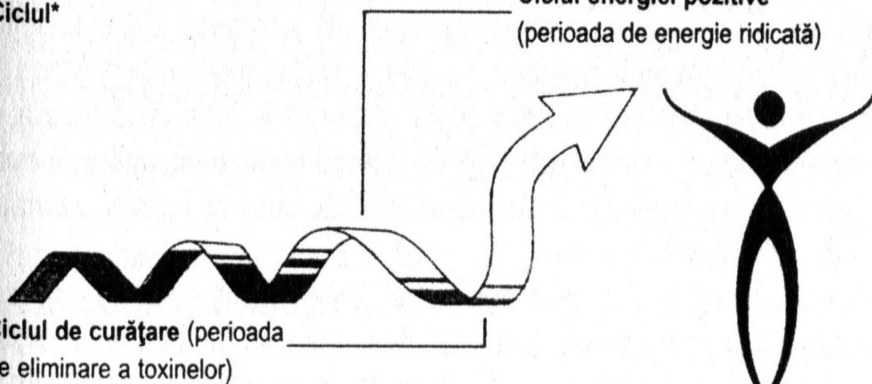


FIGURA 4

Suişurile şi coborâşurile curăţării

Când sunt respectate principiile *Dietei pentru un Organism Ecologic*:
Când nu sunt respectate principiile *Dietei pentru un Organism Ecologic*:
Ciclul*
Ciclul energiei pozitive (perioada de energie ridicată)
Ciclul de curăţare (perioada de eliminare a toxinelor)

___

* Ciclul se va derula indiferent dacă persoana respectivă urmează sau nu *Dieta pentru un Organism Ecologic.* Pe de altă parte insă, respectarea principiilor Dietei va îndrepta sănătatea individului într-o direcţie bună.

când organismul îşi pierde capacitatea de a se curăţa singur şi renunţă să mai lupte să rămână pur.

Procesul de curăţare este foarte simplu: Când organele care elimină (plămâni, ficat, rinichi, colon) sunt copleşite de impurităţi şi toxine, acestea din urmă se cuibăresc undeva în celule, ţesuturi sau muşchi (de obicei în locurile în care prezentăm slăbiciuni genetice). În încercarea de a-şi menţine integritatea, organismul pune la punct curăţarea scoţând cu forţa toxinele, în cursul unor forme tumultuoase de reacţie, cum ar fi febra, răceala, gripa, erupţiile, acneea sau alte „afecţiuni". Dacă suprimăm curăţarea cu un medicament (ca de pildă un antibiotic sau un medicament pentru răceală), toxinele pătrund şi mai profund în organism. Cu timpul, organele importante renunţă câte puţin la luptă ca să rămână în viaţă până când, pas-cu-pas, abandonează lupta, ajungând să fie slăbite şi bolnave.

Când ne curăţăm, simptomele se agravează... temporar

Cea mai importantă perioadă de curăţare va surveni în decursul primelor trei luni şi în special în primele câteva zile sau

săptămâni de urmare a *Dietei pentru un Organism Ecologic.* Este un interval de ample vindecări. După cum am menţionat deja, îi asiguri organismului tău alimente de cea mai bună calitate, bine combinate, sănătoase şi uşor de digerat. Organismul va răspunde dându-ţi numeroase indicii de vindecare - atâta numai că tu vei avea senzaţia că te simţi şi arăţi mai rău. Curăţarea pare a fi o tulburare a întregului sistem. Fă o comparaţie cu curăţenia în sufragerie. Când te hotărăşti să-ţi cureţi sufrageria, începi prin a şterge praful, a da cu aspiratorul şi a spăla ferestrele. Prin aer se ridică praful şi murdăria, iar tu muţi mobila şi arunci diverse lucruri - iar dacă, în mijlocul acestei harababuri, apare cineva, i se va părea că sufrageria ta arată îngrozitor. Dar, după ce termini, va arăta cu mult mai bine decât înainte.

Este posibil ca, atunci când organismul tău începe să se cureţe, să faci roşu în gât, să îţi apară erupţii cutanate, dureri de cap, simptome de gripă, diverse dureri, să te confrunţi cu o stare de depresie, letargie, accentuare a senzaţiei de oboseală, prurit vaginal şi o emisie vaginală. Acestea sunt doar dovezile faptului că organismul tău începe să respingă toxinele acumulate. Fenomenul e cunoscut sub denumirea de reacţie Herxheimer de moarte. Pe măsură ce mor şi sunt eliminate prin canalele obişnuite ale organismului,
drojdiile produc toxine care provoacă aceste simptome. Cu cât mor mai multe, cu atât mai inconfortabil e posibil să te simţi. Este extrem de important să respecţi strict Dieta în această perioadă, pentru a-ţi asigura şanse maxime de vindecare. E uşor să te descurajezi când te trezeşti că eşti la fel de „bolnav/ă" ca înainte, dar trebuie să ai încredere că, atunci când se va sfârşi perioada de vindecare, în mod cert te vei simţi bine şi mai putemic/ă. O clismă efectuată acasă sau o vizită la terapeut pentru colon la primul semn al curăţării va scurta foarte mult procesul de curăţare şi disconfortul (vezi Capitolul 18). La final, îţi vor dispărea toate simptomele care este posibil să te fi chinuit ani de-a rândul; vei fi mult mai puternic/ă şi mai sănătos/oasă.

Durata procesului de curăţare

Este diferită pentru fiecare în parte şi depinde de cât de mult au stat toxinele în corp şi de cât de profund s-au înrădăcinat. În

unele cazuri, este nevoie de trei luni până la un an ca să dispară simptomele; la multe persoane care suferă de un dezechilibru sever al candidei, vindecarea poate să dureze până la trei ani. Cei mai mulţi oameni se simt cu mult mai bine după numai două săptămâni de Dietă. E posibil să te surprindă că vrei să rămâi mai mult la versiunea extinsă a *Dietei pentru un Organism Ecologic* (vezi Capitolul 22), adăugând la nesfârşit alimentele pe care le poţi tolera. Recompensa pentru o asemenea autodisciplină va fi reflectată clar în calitatea vieţii pe care o vei duce pentru tot restul zilelor tale, devenind o persoană care trăieşte experienţa bucuriei depline a unui corp şi a unei minţi puternice şi sănătoase, cu suficientă energie pentru a face orice vrei.

Ponturi care te ajută să respecţi Dieta pe toată durata curăţării

- Mănâncă alimente exclusiv alcaline, mai ales în cursul primelor trei zile ale Dietei (vezi Capitolul 6).
- Mănâncă alimente care te încălzesc, cum ar fi supele de legume.
- Nu te supraalimenta, deoarece asta îţi deturnează energia de la curăţare orientând-o spre digestie. Un remediu vechi de când lumea, uitat de generaţia noastră, este curăţarea colonului la primele semne ale curăţării (vezi Capitolul 18).
- Dacă ţi-e poftă de dulciuri, satisfă-ţi această poftă cu stevia. Foloseşte-o în ceaiuri sau încearcă reţetele noastre care folosesc stevia.
- Odihneşte-te cât mai mult. Fii îngăduitor/toare cu tine însuţi/însăţi. Lasă-ţi organismul să se vindece.
- Găseşte pe cineva cu care să vorbeşti şi care a trecut deja prin această curăţare iniţială intensivă, cineva care să te încurajeze să nu renunţi.
- Ai răbdare. Curăţarea se produce în paşi progresivi, la fel ca trecerea de la întuneric la lumina zilei. Nu este un proces care să poată fi grăbit.

Latura emoţională a curăţării şi vindecării

Impactul gândurilor şi sentimentelor noastre asupra corpului

este bine documentat şi noul domeniu al psihoneuroimunologiei le leagă de sănătatea sistemului imunitar. Prin tehnici cum ar fi vizualizarea, afirmaţiile şi chiar rugăciunile, ne putem întări sistemul imunitar şi putem accelera procesul de curăţare/vindecare. Dacă încercăm să ne vindecăm organismul dar rămânem furioşi, stresaţi sau vinovaţi în mintea noastră, vindecarea va dura mai mult şi va fi mai dificilă. Dar, dacă ne putem curăţa mintea de gândurile şi emoţiile negative, impure, înlocuindu-le cu bucurie, iubire şi încredere, curăţarea şi vindecarea psihică vor fi mai simple şi mai temeinice.

Pe măsură ce ţi se curăţă organismul, este posibil să te apuce inexplicabil plânsul, să ai nervii în pioneze sau să fii furios/oasă. (Primăvara şi toamna sunt două momente naturale pentru curăţare.) Fără veste, este posibil să simţi nevoia de a te lega de cineva verbal sau chiar fizic. Ori poţi începe să plângi din cauza unui lucru aparent minor. Toate acestea fac parte din eliminarea toxinelor emoţionale acumulate, asociate toxinelor fizice din organism - trebuie doar să ştii că aceste senzaţii sunt normale şi că e benefic să ţi le descarci într-un mediu sigur.

Îţi poate fi de ajutor să reţii că natura curăţă în permanenţă mediul cu furtuni, uragane, valuri mareice, inundaţii, gheaţă şi zăpadă. Gândeşte-te la efectele ulterioare ale unei furtuni puternice: nu ţi se pare că aerul devine proaspăt, curat şi pur?

Ponturi de vindecare: Acordă-ţi câteva minute o dată sau în mai multe rânduri, în fiecare zi, în care să te opreşti din ce faci, să respiri profund şi să preţuieşti lucrurile bune din viaţa şi din preajma ta. Caută serenitatea şi pacea, care sunt esenţiale pentru o bună stare de sănătate şi putere.

Un dar special pentru femei

Ciclul menstrual lunar le oferă femeilor o ocazie specială de a se curăţa. Nu numai că în cursul acestui proces normal uterul îşi elimină mucoasa; întregul organism trece printr-o curăţare. Prin urmare, pentru a profita de această ocazie, tratează-te bine. Odihneşte-te ceva mai mult, planifică-ţi activităţi liniştite şi mănâncă alimente calde şi generatoare alcaline. Această curăţare regulată este unul dintre motivele pentru care, în mod tradiţional, femeile trăiesc mai mult decât bărbaţii. Bărbaţii nu au ocazia de a se curăţa la fel de frecvent.

Procesul sarcinii şi naşterii le permite de asemenea femeilor să se cureţe. În cursul naşterii, o cantitate impresionantă de toxine - dintre care unele se acumulează într-o perioadă mai îndelungată decât în cele nouă luni ale sarcinii - părăsesc organismul odată cu copilul şi în timpul lăuziei. După asta, mai ales dacă urmează *Dieta pentru un Organism Ecologic*, femeia poate să fie şi mai sănătoasă: culoarea pielii poate deveni asemănătoare celei a porţelanului, vaginita cronică dispare. Din păcate, mulţi dintre factorii nutritivi valoroşi părăsesc şi ei organismul mamei dacă aceasta nu are o alimentaţie cotidiană bogată în factori nutritivi, cu probiotice. *Dieta pentru un Organism Ecologic* este ideală. Şi tot din păcate, multe dintre toxinele mamei sunt acum concentrate în nou-născut.

Poţi să alegi cât de repede vrei să te curăţeşti

Dieta pentru un Organism Ecologic dă rezultate pentru că îţi sprijină organismul să facă ceea ce este conceput el să facă: să se cureţe. Curăţarea echivalează cu vindecarea. Pe de altă parte însă, deşi nu poţi opri şi nu intenţionezi în niciun caz să opreşti curăţarea, s-ar putea să vrei să afli că ai un anumit grad de control asupra vitezei acesteia.

Când începi să înfrângi afecţiunea sistemului imunitar, trebuie pur şi simplu să respecţi strict Dieta, mâncând numai alimentele permise şi respectând regulile de combinare a acestora. Candida va începe să moară imediat, iar organismul tău va începe să o elimine prin canalele obişnuite (în circulaţia sanguină, apoi prin urină, materii fecale, respiraţie, transpiraţie şi, în cazul femeilor, pe cale vaginală).

Nu uita, la început candida poate muri într-un ritm mai rapid decât poate face faţă organismul; este posibil să te confrunţi cu o varietate de simptome, cum ar fi oboseala, ameţelile, lentoarea în mişcări, deprimarea, furia şi simptomele de răceală şi gripă. Deşi aceste simptome vor dispărea (de obicei în decurs de trei până la zece zile), poţi scurta durata curăţării şi poţi minimaliza disconfortul curăţându-ţi colonul cu o clismă sau o irigaţie de colon (vezi Capitolul 18). Nu e necesar să iei produse pentru controlul candidei - sau „agenţi anticandida" comercializaţi în magazinele de hrană naturistă - înainte de a fi pregătită să avansezi la un nivel mai profund de curăţare. Iniţial,

este posibil să moară un volum prea mare de candida. Aceste produse pot fi utile mai târziu, când o să vrei să avansezi la un nivel superior de vindecare. Pentru moment, cheltuieşte-ţi banii pe alimente de bună calitate şi pe hidroterapie de colon.

Nu te teme de curăţări; aşteaptă-te la ele şi chiar primeşte-le cu braţele deschise. În cazul în care constaţi că măsura în care te cureţi e atât de mare încât nu mai poţi funcţiona, fă ceea ce se recomandă atunci când contactezi o răceală... Fă o curăţare a colonului, odihneşte-te, ai grijă să-ţi fie cald şi consumă cât mai multe lichide, cum ar fi apa fierbinte cu suc de lămâie şi ceaiurile calde.

Cât de repede vrei să termini curăţarea? Dacă ar fi să ai de escaladat un munte şi în vârful lui te-ar aştepta tot ce ţi-ai dorit vreodată, cât de rapid ai vrea să ajungi acolo? Înfrângerea unei afecţiuni este asemenea escaladării unui munte plin de provocări. Va trebui să procedezi pas cu pas, folosind instrumente speciale care să-ţi simplifice misiunea, însă tu eşti cea care decide cât de repede vei progresa.

Către o nouă ştiinţă

Cu mii de ani în urmă, vracii chinezi ai Antichităţii cunoşteau pericolele suprimării proceselor naturale de vindecare a organismului. Strădaniile lor se îndreptau către amplificarea lui Ki sau Chi (energia forţei vitale). Medicina orientală foloseşte plantele naturale pentru activarea (şi nu suprimarea) energiei organelor de curăţare, astfel încât acestea să-şi poată îndeplini funcţiile pentru care au fost create. Medicamentele folosite de ştiinţa occidentală modernă blochează - sau interferează cu - procesul de „eliminare" reprezentat de curăţare. Cercetătorii din domeniul medical trebuie să facă un viraj de 180° şi să caute mijloace de sprijinire a organelor noastre de curăţare, nu de suprimare şi asfixiere a lor până la moarte. Dacă ne-am menţine organismul la fel de pur ca în ziua în care ne-am născut - bogat în enzime şi oxigen; populat din abundenţă de bacterii prietenoase; bogat în proteine, minerale şi acizi graşi esenţiali -, am putea să trăim sute de ani. Trebuie să ne punem la punct o „Nouă ştiinţă medicală", acordând-o la natură şi învăţând de la ea în loc să luptăm, din ignoranţă şi aroganţă, împotriva proceselor naturale

de vindecare.

„Alimentele sunt medicamente", spune o veche zicală chinezească. *Dieta pentru un Organism Ecologic* încorporează exact alimentele care vindecă tulburările sistemului imunitar şi le împleteşte într-un plan alimentar delicios şi hrănitor.

Însă nici consumarea celor mai sănătoase alimente nu te poate feri de curăţare. Curăţarea este tentativa strălucită a naturii de a ne menţine sănătoşi, astfel încât să ne putem bucura de o viaţă îndelungată şi fericită. Când acţionăm împotriva naturii, creăm nefericire, tulburări şi îmbolnăviri.

Comunitatea medicală occidentală trebuie să înceapă să combine metodele de vindecare naturală cu tehnologia ştiinţifică modernă, punând accentul pe starea generală de bine, pe prevenire şi nutriţie de ansamblu - în loc să continue să sprijine dezvoltarea unor medicamente care afectează sistemul imunitar. Din fericire, mare parte din avangarda medicinei a făcut deja acest lucru.

Capitolul 9

PRINCIPIUL COMBINĂRII ALIMENTELOR

Combinarea alimentelor înseamnă ce altceva să mănânci alături de ceva anume. Este o particularitate importantă a *Dietei pentru un Organism Ecologic* şi un motiv pentru care Dieta dă rezultate pentru candida, în timp ce alte diete nu.

Chiar dacă nu mai consumi alimente care hrănesc candida, creşterea excesivă a populaţiei în organism nu va dispărea dacă vei combina inadecvat respectivele alimente. În scopul înfrângerii candidozei, e esenţial să aplici Principiul combinării adecvate a alimentelor. Pentru asta există două motive:

- Consumul combinat al alimentelor care nu sunt compatibile în stomac (vezi Figura 5 de la sfârşitul capitolului) determină o digestie necorespunzătoare şi duce la fermentaţie. Fermentaţia produce alcool şi zahăr, iar candida se hrăneşte cu acest zahăr şi se înmulţeşte rapid, producând în organism şi mai multe toxine.
- Persoanele care suferă de candidoză au tracturi digestive extrem de sensibile. Combinarea inadecvată a alimentelor accentuează şi mai mult stresul la nivelul tractului şi îl face să funcţioneze şi mai puţin eficient.

Respectând regulile combinării adecvate a alimentelor, eviţi fermentaţia la nivelul aparatului digestiv. Procesul de vindecare începe permiţându-i-se aparatului digestiv solicitat excesiv să funcţioneze aşa cum ar trebui, iar un tract digestiv sănătos este un important pas înainte către înnoirea totală ce duce la refacerea ecologiei echilibrate a organismului.

Beneficiile combinării alimentelor

- Te vei simţi mai bine. Vei fi mai puţin balonat/ă şi nu vei mai manifesta simptome cum ar fi gazele şi bolboroseala gastrică.
- Vei avea la dispoziţie un sistem care să te ajute în alegerea alimentelor, o abordare care îţi va uşura sarcina de a decide ce anume să mănânci. Vei avea posibilitatea de a respecta Dieta.
- Nu vei mai avea niciodată o greutate corporală excesivă. De

fapt, probabil că vei pierde din greutate. Alimentele combinate adecvat sunt asimilate mai bine şi îi permit organismului să le metabolizeze în mod optim şi să evite stocarea grăsimilor.
- Vei avea mai multă energie.

Elementele de bază

Combinarea alimentelor poate fi rezumată în trei reguli de bază:

Regula nr. 1: Mănâncă fructele separat şi pe stomacul gol

Fructele stimulează dezvoltarea candidei în corp, astfel încât, la începutul *Dietei pentru un Organism Ecologic*, singurele fructe îngăduite sunt cele foarte acre, cum ar fi lămâile, lămâile verzi şi fructele de pădure. Sucurile neîndulcite de rodii, merişor şi coacăze negre sunt de asemenea permise. Toate acestea sunt fructe acide[6] sau „acre“. Având un conţinut redus de zahăr, nu stimulează creşterea populaţiilor de candida. Toate celelalte fructe sunt prea dulci.

Fructele trec prin aparatul digestiv foarte repede. De obicei, părăsesc stomacul în decurs de 30 de minute şi trec în intestinul subţire, unde continuă să fie digerate. Dacă însă le mănânci alături de alte alimente (cum ar fi cele proteice sau cu amidon), care au nevoie de trei până la cinci ore pentru a fi digerate, fructele vor fi ţinute pe loc şi vor începe să fermenteze. Asta înseamnă o proastă asimilare a factorilor nutritivi dar, mai important de-atât, creează mediul adecvat pentru înmulţirea excesivă a candidei, deoarece o hrănesc practic cu zahărul rezultat din fermentaţie.

Cu toate că este mai bine să mănânci alimentele separat, combinarea lor adecvată îţi permite să consumi fructe acide sau acre la un loc cu alimentele cu proteine grase, cum ar fi kefirul din lapte, iaurtul şi nucile sau seminţele. De exemplu, poţi să combini suc de căpşune, afine sau rodii cu iaurt sau kefir din lapte… ori cu o mână de seminţe de floarea-soarelui înmuiate şi încolţite.

Pe măsură ce ţi se ameliorează starea de sănătate şi introduci mai multe fructe, limitează-te la fructele „acre", cum ar fi grefurile şi kiwi. Şi ele sunt fructe cu conţinut redus de zahăr şi au o calitate acidă suficient de accentuată pentru ca, de regulă, să nu activeze simptomele candidei. Nu uita, fructele, cu cât sunt mai dulci, cu atât au mai mult zahăr.

Singurul moment în care ai stomacul complet gol este dimineaţa, când te trezeşti din somn. Prin urmare, acesta este momentul cel mai potrivit ca să mănânci fructe precum afinele. Fructele dulci la prima oră a dimineţii îţi slăbesc glandele suprarenale. Te rog să iei notă de faptul că greşeala cea mai frecventă este să introduci prea devreme în organism noi alimente, în special produse dulci, înainte ca infecţia cu candida să fie complet înfrântă şi ca ecologia organismului să fie complet restabilită. Dacă nu ai un dezechilibru în această privinţă, fructele acre ar putea constitui un mic dejun ideal, deoarece conţin multă apă, de care organismul are nevoie după perioada de somn de peste noapte, când a fost privat de lichid. Când te trezeşti, îţi recomandăm călduros să bei mai întâi câteva pahare de apă, deoarece corpul este deshidratat, iar apoi să mănânci fructul acru. Adăugarea sucului de la o lămâie în cel de-al doilea pahar de apă reprezintă un mijloc vechi de când lumea de stimulare a funcţiei peristaltice a colonului. Un „preparat probiotic" care combină un suc acru (ca de exemplu de coacăze negre) cu o băutură probiotică (kefir din cocos tânăr sau *Cocobiotic* de la *Body Ecology*) adaugă în tractul digestiv bacterii benefice. Sucul din coacăze negre (neîndulcit) este folosit pentru stimularea apetitului şi pentru liniştirea stomacului deranjat. Este recomandat în anemie, e bogat în vitamina C, e un excelent antioxidant şi hrăneşte glandele suprarenale. Iar nouă ne place foarte mult, pentru că doar câteva zeci de mililitri pe zi îţi asigură foarte multă energie.

Excepţie de la această regulă o fac lămâile şi proteinele de origine animală. Sucul de lămâie stors pe o bucată de somon la grătar, de exemplu, ajută digestia şi asigură un bun echilibru expansiune/contracţie.

Regula nr. 2: întotdeauna, mănâncă proteinele cu legume fără amidon şi/sau cu legume marine

Când consumi alimente care conţin proteine de origine animală, adică ouă, carne roşie, carne de pasăre şi peşte, stomacul trebuie să producă acid clorhidric şi o enzimă numită pepsină pentru digerarea lor. Deşi digestia proteinelor începe în stomac, descompunerea lor continuă - şi se face asimilarea aminoacizilor - şi la nivelul intestinului subţire. Carbohidraţii şi grăsimile pe care le-ai consumat la aceeaşi masă se digeră numai când ajung la nivelul intestinului subţire. Enzimele digestive produse de acest intestin sunt alcaline. Când mănânci un aliment care conţine amidon, cum ar fi cartoful sau orezul, cu o proteină cum ar fi carnea de pui, creezi un efort prea mare pentru tractul digestiv, efort care se concretizează într-o digestie proastă, apoi în fermentaţie, care generează zahăr şi un festin pentru candida.

Legumele fără amidon şi legumele marine sunt cele mai compatibile alimente care pot fi combinate la preparatele cu carne. Nu necesită nici nivel alcalin ridicat şi nici acid pentru a fi digerate corespunzător. Prin urmare, dacă mănânci alimente proteice cu legume, îţi poţi asigura o digestie optimă.

Legumele fără amidon care sunt recomandate

Sparanghel	Rădăcină de ţelină	Gulie
Muguri de bambus	Arpagic	Talpa gâştei
Frunze de sfeclă	Frunze de varză furajeră	Praz
Varză chinezească	Castraveţi	Salată verde
Broccoli	*Daikon*	Frunze de muştar
Varză de Bruxelles	Frunze de păpădie	Bame
Rădăcină de brusture	Andive	Ceapă
Varză	Andive escarole	Pătrunjel
Morcovi	Fenicul	Ridichi roşii
Conopidă	Usturoi	Ardei gras

		roşu
Căpăţână de ţelină	Fasole verde	Arpagic
Ţelină	*Jicama*	Hasme
Germeni (mai puţin de fasole mung)	*Kale*	Năsturel
	Sfeclă furajeră	Dovlecei
	Napi (cu frunze)	

Legumele fără amidon merg cu aproape orice. Le poţi consuma în următoarele combinaţii: ulei, unt obişnuit, unt limpezit, carne, ouă, cereale, legume cu amidon (cum ar fi dovleacul şi cartofii), lămâi, lămâi verzi şi seminţe crude de floarea-soarelui, chimen, in sau dovleac.

Ponturi de meniuri

Combină:

- Peşte cu legume înăbuşite sau fierte în aburi.
- Pui cu o legumă cu frunze verzi şi o supă de legume - de pildă, o supă-cremă de conopidă cu mărar.
- O salată mare de legume cu proteine (somon rece sau ouă fierte feliate) şi cu sos (fără ulei sau cu ulei organic, nerafinat).
- O omletă cu ceapă, ardei gras roşu şi dovlecel sau o omletă cu legume marine şi garnitură de sparanghel fiert cu usturoi.

Regula nr. 3: Întotdeauna combină cereale, seminţe asemănătoare cerealelor şi legume cu amidon cu legume fără amidon şi/sau legume marine

Seminţele asemănătoare cerealelor care sunt permise în primul stadiu de *Dieta pentru un Organism Ecologic* sunt *amaranth*-ul, *quinoa*, hrişcă şi meiul. Printre legumele cu amidon se numără ghinda, dovleacul, fasolea lima, mazărea englezească, porumbul (proaspăt), castanele de apă, anghinarea, anghinarea de Ierusalim şi cartofii roşii.[7] Combină-le cu legume fără amidon sau cu legume marine pentru obţinerea

unor preparate delicioase şi săţioase.

Combină:

- Tocană de mei şi o legumă cu frunze verzi înăbuşită cu dovleac galben şi praz sotate în unt.
- Crochete din hrişcă/*quinoa*/mei cu garnitură de sos pentru *Dieta pentru un Organism Ecologic* Gravy, legume fierte în aburi şi supă de morcovi şi conopidă.
- Salată de cartofi cu mărar, supă de măcriş de baltă şi o salată din frunze verzi cu sos *Dieta pentru un Organism Ecologic*.
- Dovleac verde de iarnă umplut cu *quinoa* cu curry, broccoli cu unt şi leguma marină *hijiki* cu ceapă şi morcovi.

Grăsimi şi uleiuri din seminţe

Există numeroase grăsimi şi uleiuri delicioase care sunt permise de Dietă. Singurele pe care le recomandăm sunt uleiurile nerafinate proaspăt presate, organice (din seminţe de in, de primula, de limba-mielului, de porumb şi castane). Uleiul extravirgin de măsline este de asemenea excelent şi îl poţi folosi cu generozitate. Grăsimile pe care vei dori să le consumi includ untul din cocos nerafinat şi organic, untul[8] şi zerul.

Nu combina niciodată o cantitate mare de grăsime cu o proteină. Cantităţile mari de grăsimi, în special grăsimile nerafinate, întârzie secreţia de acid clorhidric necesar pentru digestia proteinelor. Un exemplu îl reprezintă maioneza cu ton sau cu carne de pui... din care rezultă celebra „salată de ton“ (ce se pune în general într-un sandviş şi mai necorespunzător echilibrat). Foloseşte un sos preparat cu unul sau mai multe dintre uleiurile menţionate înainte sau apelează la un sos fără ulei pentru prepararea salatelor din ton, ouă sau carne de pui. (Vezi Reţete.)

Ponturi pentru prepararea alimentelor:

Dacă ai nevoie de o cantitate mică de ulei pentru gătit, ca să nu ţi se lipească alimentele de vas, îţi recomandăm uleiul de cocos, cel de măsline, untul obişnuit sau untul limpezit. Ai putea

să încerci de asemenea esenţele concentrate de supe sau chiar apa pentru a evita lipirea.

Nu consuma grăsimi hidrogenate, cum ar fi margarina. Procesul de hidrogenare schimbă caracterul uleiurilor folosite, făcându-le otrăvitoare.

Grăsimi proteice

Avocado, măslinele, brânza, seminţele şi nucile (cu excepţia nucilor româneşti şi a arahidelor, care conţin amidon) aparţin categoriei de grăsimi etichetate drept „grăsimi proteice". Aceste alimente se combină cel mai bine cu legumele verzi fără amidon, cu legumele marine şi cu fructele acide-acre.

În vreme ce brânza nu se află în prim-planul Dietei, nucile şi seminţele se află... dacă poţi să le digeri. Pentru a le face cât mai digerabile, înmoaie-le cel puţin opt ore înainte să le consumi. Pot fi de asemenea înmuiate iar apoi deshidratate la temperatură redusă şi/sau înmuiate şi pasate până se obţine o pastă. Poţi consuma avocado dacă organismul tău suportă, dar cel mai bine este să eviţi măslinele, deoarece conţin adeseori mucegai. Avocado şi măslinele sunt de fapt fructe şi se combină bine numai cu legumele fără amidon, legumele marine şi fructele acide, după cum tocmai am spus.

Produse lactate

Produsele lactate aparţin de asemenea categoriei grăsimilor proteice. Cele mai multe conţin zahăr din lapte (lactoză), care hrăneşte candida, aşa că evită-le în primul stadiu al Dietei. Aceste alimente mai conţin şi caseină, principala proteină din produsele lactate (cu excepţia laptelui de sân, care are mai multă proteină de limpezire decât caseină). La început, este posibil să ai intestinele permeabile, iar caseina ajunge în circulaţia sanguină şi provoacă simptome similare alergiilor, care pot fi ori evidente, ori foarte subtile.

Kefirul fermentat din lapte de casă (vezi Capitolul 15) are mult mai puţină lactoză, iar caseina este predigerată. Fiecare organism este unic, desigur, însă produsele lactate pot deveni un aliment hrănitor pentru tine în stadiul al doilea al Dietei. În acest caz, introdu-le lent şi abia după ce mucoasa intestinală s-a

vindecat, iar ecosistemul tău intern s-a refăcut. Unele persoane trebuie să evite definitiv alimentele lactate. Dacă şi când vrei să le consumi, combină lactatele cu fructe acide[9], cu seminţe, nuci şi legume fără amidon (în special verdeţuri crude, cu frunze). De exemplu, fă-ţi un sos de salată cu kefir din lapte folosind suc de lămâie, avocado, sare de mare hawaiiană şi plante aromatice proaspete şi toarnă-l peste o salată dintr-un amestec de legume verzi. Poţi să presari peste preparat şi seminţe de dovleac preînmuiate şi încolţite.

Fasole uscată, mazăre şi soia

Aceste alimente nu apar în alimentaţia din stadiul întâi al Dietei, aşa că nu le vei consuma la început. În majoritatea lor ele conţin amidon şi ceva proteine, motiv pentru care înţelegi de ce sunt dificil de digerat şi provoacă gaze. Când tractul digestiv se mai întremează, e posibil să reuşeşti să le introduci în alimentaţia cotidiană şi să le combini în siguranţă cu legume verzi fără amidon şi cu legume marine. De exemplu, încearcă fasole *anasazi* preparată cu ceapă şi usturoi şi servită cu morcovi sotaţi, *daikon* şi legume verzi în abur sau o salată de crudităţi. Soia trebuie fermentată. *Miso*, *natto* şi *tamari* fără grâu şi cu conţinut redus de sare sunt recomandate în stadiul al doilea al Dietei, dar multe persoane le pot tolera chiar din stadiul întâi. Reprezintă alegeri bune de proteine pentru vegani şi vegetarieni şi sunt uşor de digerat. *Tempeh* nu hrăneşte candida, însă la multe persoane provoacă gaze, fapt destul de jenant.

Zahăr, miere, melasă etc.

Dieta pentru un Organism Ecologic nu include zahărul, deoarece, indiferent de forma lui, acesta hrăneşte candida. De ani de zile, noi folosim concentratul lichid de stevia pentru satisfacerea nevoii naturale de alimente şi băuturi cu gust dulce. În luna noiembrie a anului 2007, compania Body Ecology a lansat pe piaţa din Statele Unite un nou îndulcitor noncaloric, denumit Lakanto. Vezi Partea a VII-a pentru o actualizare în legătură cu Lakanto.

Orice formă de zahăr va fi consumată separat; nu se combină cu nimic! Acesta este motivul pentru care te poţi alege cu gaze de la dulciuri: ele combină amidonul, fructele şi zahărul. Nu consuma niciodată zahăr dacă vrei să rămâi sănătos/oasă şi să nu ajungi la candidoză. Iar dacă le oferi papilelor tale gustative ocazia de a accepta noul gust de stevia sau Lakanto, s-ar putea ca ulterior să nu mai vrei zahăr vreodată.

Greutatea corporală

Combinarea adecvată a alimentelor se concretizează automat în reducerea greutăţii corporale. Unele persoane pot să piardă cu uşurinţă până la cinci kilograme în cursul primelor două săptămâni de la începerea Dietei. Este ceva cât se poate de normal - nu-ţi face griji că vei înregistra o scădere în greutate mai mare decât doreşti. În decurs de trei luni sau poate chiar mai devreme, vei constata că ai ajuns la greutatea ideală pentru statura ta. Chiar şi dacă eşti deja o persoană zveltă, tot vei mai scăpa de o parte din balonare; cântarul poate că nu va arăta altceva, dar cu siguranţă tu vei arăta altfel.

Este posibil ca, atunci când aplici regulile combinării adecvate a alimentelor, să te simţi mai înfometat/ă decât de obicei. Repet, această senzaţie se datorează faptului că nu vei mai simţi nici „balonare", nici că eşti plin/ă după mese. Prin urmare, poţi să mănânci cantităţi mai mici, mai des! Este în regulă să iei patru sau cinci mese mai mici pe parcursul întregii zile. Câtă vreme combini alimentele în mod adecvat, poţi să mănânci oricât de des vrei, fără să-ţi faci griji în privinţa greutăţii. Lasă însă un interval de timp (în jur de trei ore) pentru digerarea unei mese care conţine proteine înainte să treci la o masă cu seminţe asemănătoare cerealelor.

Apa

Bea apă separat. Ideal, bea cel puţin opt pahare de apă pe zi, dar nu la mese, deoarece îţi diluează enzimele digestive. Când te trezeşti dimineaţa, bea două pahare de 350 de mililitri de apă aproape imediat, ca să-ţi hidratezi organismul. Acesta se deshidratează foarte mult în cursul somnului. În celelalte momente ale zilei, nu consuma apă cu mai puţin de 10-15

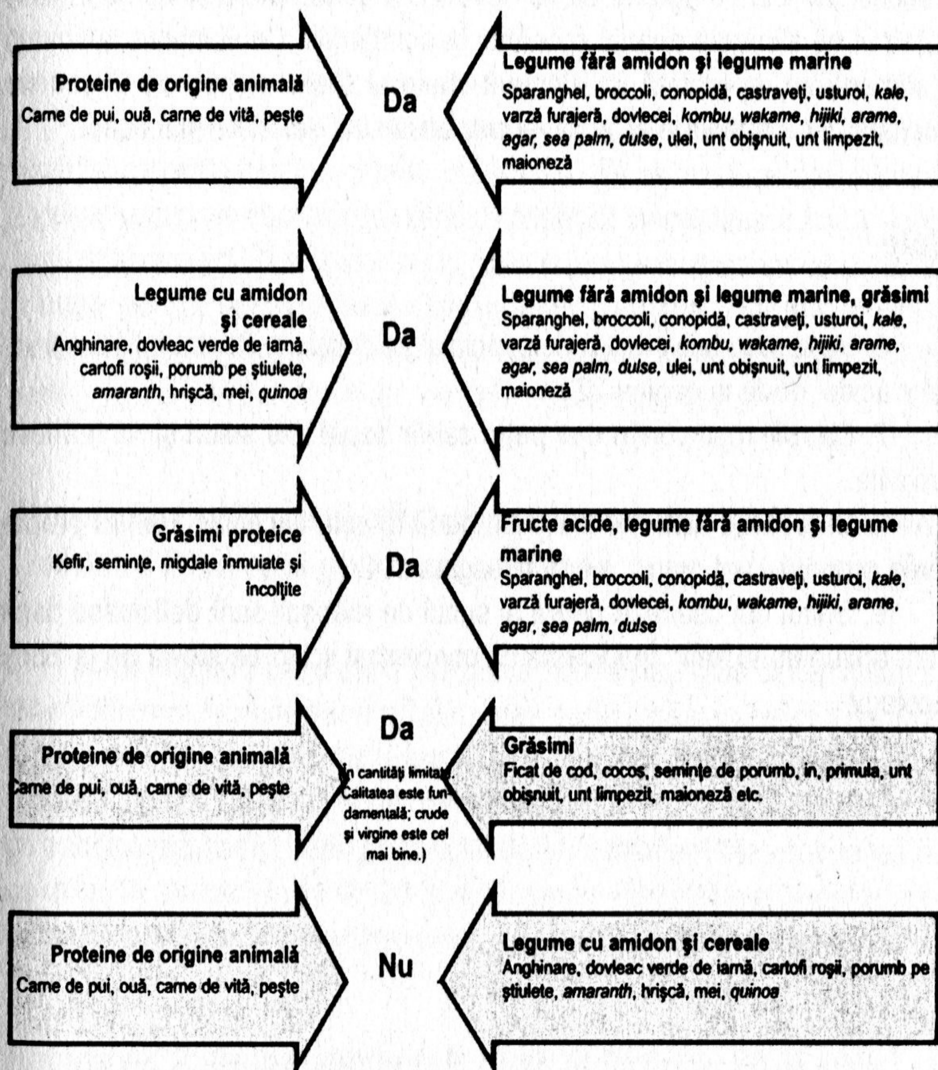
minute înainte de masă şi apoi aşteaptă din nou o oră sau mai mult după ce mănânci. Bea apă la temperatura camerei sau a corpului - apa rece ca gheaţa constituie un şoc prea mare pentru sistem. Încearcă să consumi cel puţin jumătate din porţia zilnică de apă înaintea amiezii; îţi revitalizează organismul. O cană de ceai cald şi/sau un bol de supă reprezintă un aport de apă in timpul meselor. Ajută digestia, dar ceaiurile şi supele sunt alimente. Şi, cu toate că au apă, nu sunt la fel de hidratante ca aceasta şi, prin urmare, nu trebuie luate în calcul ca un pahar de apă din cele opt pe care trebuie să le bei în fiecare zi.

Surse de documentare suplimentară

Există multe cărţi pe tema combinării alimentelor, iar pe internet este disponibilă foarte multă informaţie. Poţi să cumperi de la magazinul local de

FIGURA 5

Diagrama de combinare a alimentelor în *Dieta pentru un Organism Ecologic*



Note:

Trebuie să consumi toate fructele separat (cu 30 de minute înainte sau la 3 ore după mese), cu excepția fructelor acide, care pot fi combinate cu grăsimile proteice). Numai fructele acide foarte acre sunt acceptate de *Dieta pentru Ecologia Organismului* (lămâi, lămâi verzi, merișor și suc de coacăze negre).

Zahărul – Nu apare în *Dieta pentru un Organism Ecologic*, dar trebuie să fie consumat separat (cu 30 de minute înainte sau la 3 ore după mese). Nu se combină bine cu niciun alt aliment.

FIGURA 5

Diagrama de combinare a alimentelor în *Dieta pentru un Organism Ecologic*

Proteine de origine animală
Carne de pui, ouă, carne de vita, peşte
Legume fără amidon şi legume marine
Sparanghel, broccoli, conopida, castraveţi, usturoi, *kale*, varza furajeră, dovlecei, *kombu*, *wakame*, *hijiki*, *arame*, *agar*, *sea palm*, *dulse*, ulei, unt obişnuit unt limpezit, maioneză
Legume cu amidon şi cereale
Anghinare, dovleac verde de iarnă, cartofi roşii,porumb pe ştiulete, *amaranth*, hrişcă, mei, *quinoa*
Da
Legume fără amidon şi legume marina, grăsimi
Sparanghel, broccoli, conopida, castraveţi, usturoi, *kale*, varză furajera, dovlecei, *kombu*, *wakame*, *hijiki*, *arame*, *agar*, *sea palm*, *dulse*, ulei, unt obişnuit, unt limpezit, maioneză
Grăsimi proteice
Kefir, seminţe, migdale înmuiate şi încolţite
Da
Fructe acide, legume fără amidon şi legume marine
Sparanghel, broccoli, conopidă, castraveţi, usturoi, *kale*, varză furajeră, dovlecei, *kombu*, *wakame*, *hijiki*, *arame*, *agar*, *sea palm*, *dulse*
Proteine de origine animală
Carne de pui, ouă, carne de vită, peşte
Grăsimi
Ficat de cod, cocos, seminţe de porumb, in, primula, unt obişnuit, unt limpezit, maioneză etc.
(În cantităţi limitate. Calitatea este fundamentală; crude şi virgine este cel mai bine)
Proteine de origine animală
Carne de pui, ouă, carne de vită, peşte
Legume cu amidon şi cereale
Nu / Anghinare, dovleac verde de iarnă, cartofi roşi, porumb pe ştiulete, *amaranth*, hrişcă, mei, *quinoa*

Note:
Trebuie să consumi toate fructele separat (cu 30 de minute înainte sau la 3 ore după mese), cu excepţia fructelor acide, care pot fi combinate cu grăsimile proteice. Numai fructele acide foarte acre sunt acceptate de *Dieta pentru un Organism Ecologic* (lămâi, lămâi verzi, merişor şi suc de coacăze negre).
Zahărul - Nu apare în *Dieta pentru un Organism Ecologic*, dar trebuie sâ fie consumat separat (cu 30 de minute înainte sau la 3 ore după mese). Nu se combină bine cu niciun alt aliment.
Produsele lactate - Nu apar în *Dieta pentru un Organism Ecologic*. Dacă sunt introduse ulterior, fermentează şi se consumă separat (cu 30 de minute înainte sau la 3 ore după masă), ori cu salate de crudităţi, fructe acide sau seminţe şi nuci.
Amidonul proteic - Mazărea uscată, soia şi fasolea nu intră iniţial în *Dieta pentm un Organism Ecologic*. Dacă sunt introduse ulterior, trebuie consumate împreună cu legume fără amidon şi cu legume murate.

hrană naturistă şi un card de mărimea unui portmoneu, pe care sunt trecute diferitele grupe alimentare şi care îţi arată ce alimente se combină bine.

Nu te lăsa bulversat/ă de toate aceste informaţii. Este necesară puţină practică, dar cât de curând ea va deveni o a doua natură şi vei şti în mod automat ce alimente poţi să mănânci în combinaţii. Combinarea adecvată a alimentelor reprezintă un element-cheie al *Dietei pentru un Organism Ecologic*, iar stăpânirea ei te va recompensa cu o sănătate mai bună.

Note

6. Nu te lăsa bulversat/ă de principiul acid/alcalin. Pentru o listă a fructelor acide, du-te la pagina 223.
7. Cartofii roşii conţin mai puţin zahăr decât alte soiuri şi nu hrănesc drojdiile.
8. Untul crud este cel mai bun, dacă îţi este accesibil. Pentru prepararea propriului unt murat, mergi la pagina 114.
9. Sucul din coacăze negre şi sucul de merişor sunt delicioase dacă sunt adăugate în kefir. Îndulceşte cu concentrat lichid de stevia de la Body Ecology.

Capitolul 10

PRINCIPIUL 80/20

Când suferi de candidoză sau de afecţiuni ale sistemului imunitar, este esenţial ca alimentele pe care le consumi să fie asimilate şi apoi eliminate corespunzător. Un tract digestiv sănătos poate să îndeplinească aceste funcţii. Însă mulţi oameni îşi slăbesc tractul hrănindu-se excesiv, fapt ce reprezintă o mare povară pentru aparatul digestiv. Prin urmare, moderaţia este un factor-cheie în recăpătarea şi întreţinerea sănătăţii. Există două reguli importante, regulile 80/20 de cantitate, pe care trebuie să le reţii.

Regula nr. 1: Mănâncă până când ai stomacul 80 la sută plin, lăsându-l 20 la sută gol pentru digestie

Dacă mănânci până când eşti plin/ă 100 la sută (sau şi mai mult), supraalimentarea nu face decât să stimuleze dezvoltarea excesivă a candidei. De asemenea, ea încetineşte foarte mult digestia. Digestia trebuie să se producă prompt. Dacă nu, apare fermentaţia, iar candida se hrăneşte fericită cu zahărul rezultat în urma procesului de fermentaţie. Este esenţial să laşi ceva loc în stomac (în jur de 20 la sută) pentru ca enzimele digestive să-şi poată îndeplini sarcina şi pentru a împiedica dezechilibrarea organismului.

Regula nr. 2: Dintre alimentele puse în farfurie, 80 la sută trebuie să fie legume terestre sau marine. Restul de 20 de procente pot fi:

- Proteine de origine animală, de exemplu pasăre sau peşte.
- Seminţe asemănătoare cerealelor sau o combinaţie de seminţe similare cerealelor, cum ar fi quinoa şi mei.
- O legumă cu amidon sau o combinaţie de legume cu amidon, cum ar fi cartofii roşii şi porumbul.

O masă tipică pentru omul modern conţine majoritar alimente generatoare de aciditate (ca de pildă o porţie mare de friptură sau pui) şi insuficiente alimente generatoare de alcalinitate (ca de exemplu legumele fără amidon). Deoarece candidoza e o

afecţiune acidă, organismul are nevoie de un teren mai alcalin şi de legume marine ca să-şi recâştige starea de echilibru.

Din nou, această situaţie afectează profund tractul digestiv. Respectând regulile 80/20 şi cele de combinare a alimentelor, nu te vei mai ridica niciodată de la masă supraplin/ă şi balonat/ă. Nu vei mai vrea să tragi un pui de somn după masă, nu vei mai avea gaze şi te vei simţi calm/ă şi satisfăcut/ă.

Cereale precum grâul şi orezul nu intră în *Dieta pentru un Organism Ecologic*, deoarece fermentaţia formelor naturale şi complexe ale zahărului din cereale stimulează dezvoltarea excesivă a candidei. *Prin urmare, niciodată, dar niciodată, nu consuma doar cereale sau legume cu amidon*. Chiar dacă mănânci seminţe asemănătoare cerealelor din Dietă, cel mai bine este să te limitezi la o porţie şi, dacă îţi mai este foame, serveşte-te din legumele terestre sau marine generatoare alcaline pe care le-ai preparat.

Supă de legume................80 la sută
Quinoa...............................20 la sută
Legume rămase de la cină 80 la sută
Cremă de hrişcă cu dulse . 20 la sută
Frunze verzi şi ceapă sotate 80 la sută
Ochiuri româneşti..............20 la sută

Un alt pont pentru micul dejun:

Este recomandat să îţi pregăteşti şi un mic dejun alcalin. Peste noapte, cât timp dormim, organismul nostru se deshidratează, devine mai acid şi mai contractat. Când ne trezim, prima masă a zilei ar trebui să constea în alimente şi băuturi generatoare alcaline, care să aibă un conţinut ridicat de apă şi să fie expansive. Fructele foarte acre şi sucurile lor (de merişor, rodii şi coacăze negre, neîndulcite) sunt ideale, deoarece nu hrănesc candida. O altă soluţie perfectă este o băutură verde cu pulpă sau o băutură verde supernutritivă cu pulbere proteică. Conţinând mai mulţi factori nutritivi decât suplimentele de vitamine gen una-pe-zi, aceste băuturi verzi nu foarte populare sunt un amestec de alimente integrale şi plante deosebit de eficiente. Fiind foarte uşor de digerat şi convenabile pentru când te afli pe fugă, credem atât de mult în valoarea băuturii verzi, încât am creat două combinaţii sub formă de

pulbere, denumite Vitality SuperGreen şi Potent Proteins. Ambele conţin ingrediente fermentate, care ajută la crearea unui ecosistem interior sănătos.

Notă: Vei afla la Capitolul 15: Magia kefirului, care este un alt posibil aliment alcalin pentru micul dejun.

foarte uşor de digerat şi convenabile pentru când te afli pe fugă, credem atât de mult în valoarea băuturii verzi, încât am creat două combinaţii sub formă de pulbere, denumite Vitality SuperGreen şi Potent Proteins. Ambele conţin ingrediente fermentate, care ajută la crearea unui ecosistem interior sănătos.

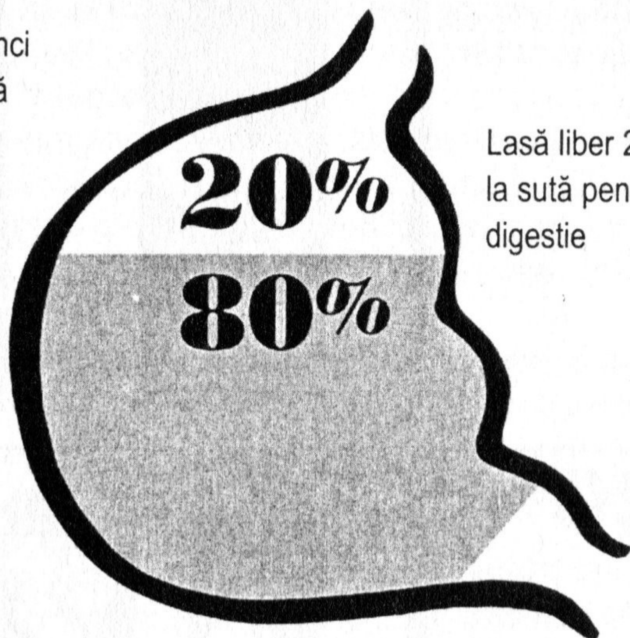
Notă: Vei afla la Capitolul 15: Magia kefirului, care este un alt posibil aliment alcalin pentru micul dejun.

FIGURA 6

Regula 80/20 nr. 1



Nu mai mânca atunci când eşti 80 la sută plin/ă



Lasă liber 20 la sută pentru digestie

Nu mai mânca atunci când eşti 80 la sută plin/ă

FIGURA 6
Regula 80/20 nr. 1
Lasă liber 20 la sută pentru digestie
Nu-ţi „întinde" stomacul

FIGURA 7

Regula 80/20 nr. 2

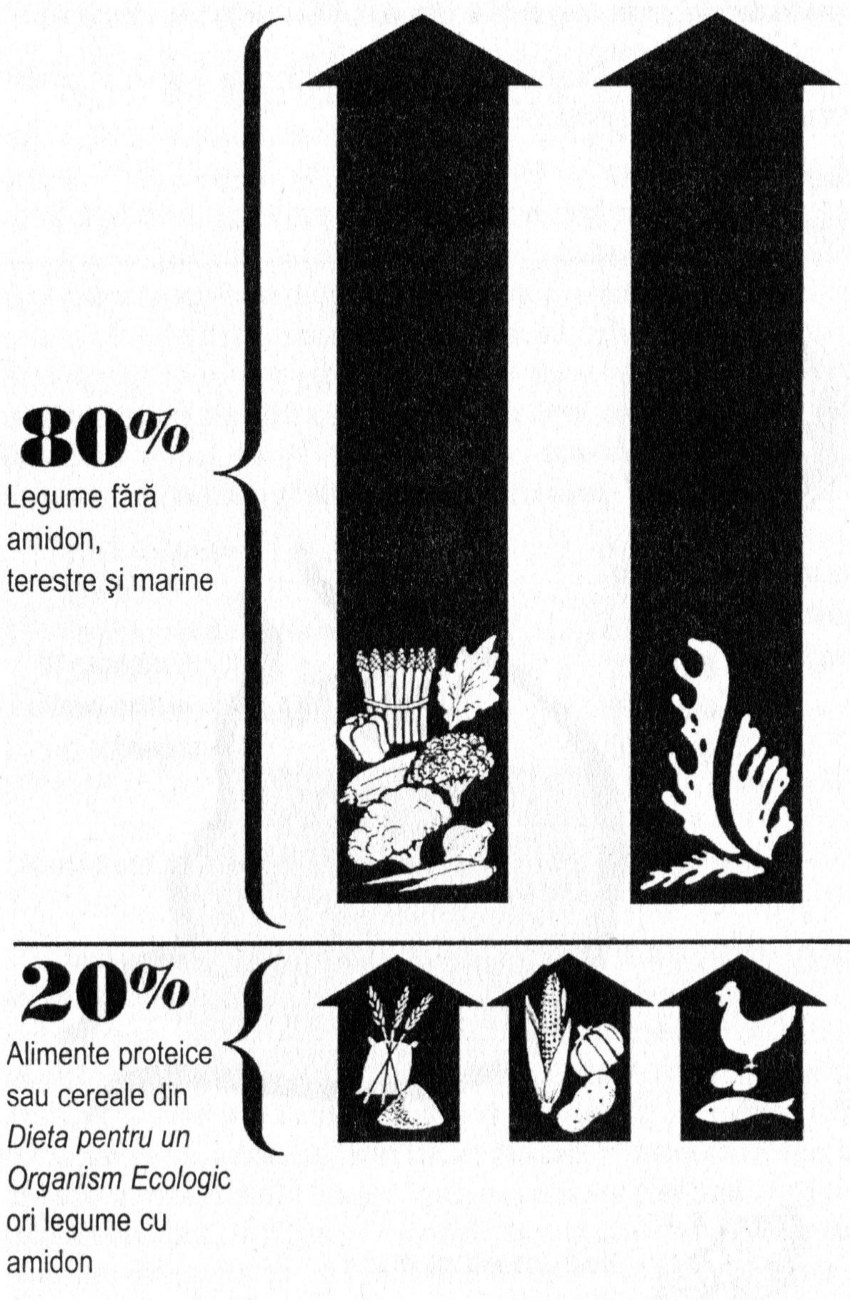


FIGURA 7

Regula 80/20 nr. 2

Alimente proteice sau cereale din *Dieta pentru un Organism Ecologic*

ori legume cu amidon

Legume fără amidon, terestre şi marine

Capitolul 11

PRINCIPIUL PAS-CU-PAS

Conceptul de pas-cu-pas se intersectează cu toate celelalte principii, reguli şi ponturi ale *Dietei pentru un Organism Ecologic*; este una dintre cele mai importante soluţii de vindecare pe care le-ai putea îmbrăţişa. Cu toate acestea, e adeseori trecută cu vederea tocmai din cauza simplităţii ei. Răspunde la întrebarea: Cât de mult durează vindecarea? De fapt, Principiul pas-cu-pas are legătură cu timpul - nu te grăbi să te vindeci.

Natura acţionează de o manieră pas-cu-pas, ordonată şi nu putem viola această ordine. Procesul naşterii, al maturizării, al îmbătrânirii şi al morţii ilustrează acest fapt. Copacul trebuie să înceapă din sământă şi apoi să crească. Anotimpurile anului au o ordine care nu poate fi schimbată - nu putem trece de la iarnă direct la vară fără primăvară. În tradiţiile spirituale, acesta este Principiul zorilor - zorii apar puţin câte puţin în tranziţia de la noapte la zi şi acelaşi lucru este valabil pentru tot ceea ce există în natură.

Din păcate, adeseori dispreţuim Principiul pas-cu-pas şi, ca urmare, sănătatea noastră are de suferit. Ca ilustrare: nefiind dispuşi să trecem printr-o răceală sau prin alt proces de curăţare, luăm medicamente şi antibiotice ca „tratament rapid". Procedând astfel, zădărnicim încercarea organismului de a elimina toxinele pas-cu-pas.

Medicamentele stopează procesul de curăţare pe care organismul îl foloseşte pentru a scăpa de boală; medicamentele adâncesc boala şi mai profund, asigurând potenţialul pentru o afecţiune ulterioară şi mai gravă, însă, dacă permitem naturii să îşi urmeze cursul, curăţarea şi vindecarea se produc pas-cu-pas.

Am intrat în bucluc când am înlocuit preparate pregătite în casă cu mâncare de gen fast-food. Multe femei nici măcar nu se gândesc să afle ce bucătărie este mai potrivită pentru ele, să planifice meniuri, să cumpere şi să pregătească preparatele. Mâncarea gen fast-food sare peste aceşti paşi, fapt ce se concretizează într-o dietă care ne satisface gusturile şi foamea, dar nu şi nevoile nutriţionale.

Prăbuşirea ecologiei interioare a organismului se produce de

asemenea pas-cu-pas - de fapt, paşii sunt adeseori atât de mărunţi, încât nici măcar nu-i mai observăm. Acesta este motivul pentru care devii conştient/ă de dezvoltarea excesivă a candidei sau de o problemă renală, de exemplu, şi te întrebi cum de-a apărut din senin. N-a apărut din senin - este rezultatul multor asalturi asupra ecologiei organismului, asalturi care s-au petrecut într-un interval îndelungat de timp. Vestea bună este că şi vindecarea se petrece într-o succesiune pas-cu-pas, deci tot ce trebuie să facem este să începem.

Cum să te vindeci, pas-cu-pas

Nu te poţi aştepta la o vindecare instantanee - şi ea ar viola Principiul pas-cu-pas. Impurităţile şi toxinele pe care le-ai tot acumulat în organism pe parcursul anilor nu pot fi eliminate brusc toate - trebuie eliminate printr-un proces ordonat de curăţare. Însă acest fapt nu înseamnă că procesul trebuie să fie şi lent. Poţi alege cât de rapid vrei să treci prin procesul de vindecare. De exemplu, când începi *Dieta pentru un Organism Ecologic*, e posibil să ai simptome foarte neplăcute provocate de moartea candidei, pentru că nu-i mai pui la dispoziţie drojdia. Dacă pur şi simplu nu o suporţi sau dacă vrei să te simţi mai bine pentru a munci, poţi să încetineşti procesul de curăţare, făcând tranziţia la Dietă puţin câte puţin. Iată câteva moduri în care poţi ajunge mai repede la starea de sănătate:

- Elimină pe cât posibil stresul.
- Mănâncă potrivit Dietei - nu trişa!
- Consumă alimente care ajută în mod special curăţarea, cum ar fi lămâile, lămâile verzi, oţetul din cidru de mere, legumele crude murate şi kefirul din cocos tânăr (vezi Capitolele 14 şi 15).
- Elimină medicamentele care suprimă procesul de curăţare.
- Atenţie la curăţarea colonului.
- Odihneşte-te în perioadele de curăţare.
- Foloseşte probiotice pentru mărirea coloniilor de bacterii prietenoase.

Chiar şi când întreprinzi aceste acţiuni, vei respecta Principiul pas-cu-pas. Iar în lumea ta interioară, coloniile de bacterii prietenoase se vor mări şi ele într-o manieră pas-cu-pas.

Succesul cu Dieta apare pas-cu-pas. Acesta este motivul

pentru care trebuie să fii foarte hotărât/ă să respecţi Dieta până când o stăpâneşti. Dezvoltă-ţi puterea voinţei pas-cu-pas. Progresează cu Dieta potrivit ritmului tău propriu, care te ajută cel mai bine. Perseverează! Când te confrunţi cu oprelişti - un simptom sau o reacţie mai veche -, fă doar următorul pas care îţi permite să revii pe traseu. Frumuseţea Dietei este că, dacă o respecţi, vei avea succes, te vei vindeca.

Începerea Dietei este similară cu ascensiunea pe un munte. Când te afli la poale, la primul pas, nu vezi sănătatea, fericirea şi prosperitatea care te pot aştepta în vârf. Dar, pe măsură ce urci, culmea ţi se dezvăluie din ce în ce mai mult. Când începi Dieta, e posibil ca unele lucruri să nu fie clare, dar, pe măsură ce devii tot mai puternic/ă zi de zi, pas cu pas, înţelegerea şi claritatea ta vor fi tot mai mari. Când vei stăpâni principiile Dietei, te vei afla în culmea muntelui - plin/ă de viaţă, de cunoştinţe şi de sănătate.

De aceea este important să îţi foloseşti inerenta abilitate pentru a te imagina într-o stare de sănătate perfectă şi strălucită, radiind energie pozitivă, simţindu-te puternic/ă. Păstrând această imagine şi folosind Dieta ca ghid, poţi să îţi atingi scopul. Dacă insişti pas cu pas, vei avea succes.

Aminteşte-ţi numai cât de frumoasă este lumea privită de pe vârful unui munte.

Partea a III-a

DESCRIEREA *DIETEI PENTRU UN ORGANISM ECOLOGIC*

Capitolul 12

CE ESTE DIETA PENTRU UN ORGANISM ECOLOGIC?

Acum, pentru că eşti la curent cu principiile de bază ale Dietei, a sosit vremea să afli mai multe despre alimentele care fac parte din ea şi despre modurile de combinare adecvată a acestora. Poate crezi că e imposibil să încorporezi toate principiile simultan, dar, după cum vei vedea, toate se împletesc automat şi uşor în reţetele şi meniurile pe care ţi le propunem.

Vei fi plăcut surprins/ă de varietatea de alimente pe care le poţi mânca în cadrul acestei Diete. Unele dintre ele pot fi noi pentru tine, deci vei avea plăcerea să descoperi noi gusturi şi texturi. Altele (cum ar fi legumele marine) sunt mai deosebite, astfel încât e posibil să ai nevoie de ceva timp pentru a le simţi gustul. Dar va merita. Multe dintre alimente au calităţi curative, aşa că vei dori să te concentrezi în special asupra lor. Iar respectând Dieta, te vei simţi cu mult mai bine într-un timp atât de scurt, încât în curând vei încerca nerăbdător/oare noi reţete pentru aceste alimente.

Din cauza sensibilităţilor individuale, este posibil să constaţi că unul sau mai multe alimente din cadrul Dietei pentru un Organism Ecologic nu ţi se potrivesc decât după ce sistemul tău imunitar devine mai puternic. Nu dispera. Există o mulţime de alte alimente de care te poţi bucura.

Este foarte important să consumi cel puţin trei până la patru mese pe zi, reţinând regulile 80/20 ale cantităţilor şi principiile Dietei. E posibil să nu fii întotdeauna la fel de înfometat/ă, dar e necesar să îi asiguri organismului tău alimentele vindecătoare. Acest fapt este important cu deosebire în cursul perioadelor de curăţare.

Efectul de curăţare al Dietei provoacă adeseori scăderea în greutate, la ieşirea din celulele organismului a toxinelor acumulate în ele. Dacă eşti în mod natural zvelt/ă, este posibil să cobori sub greutatea ta medie. Cu timpul, când organismul tău va începe să se reconstruiască, îţi vei recăpăta greutatea ideală, la care organismul tău funcţionează cel mai bine.

Alimente cu proteine de origine animală pe care le poţi consuma

Carnea roşie, carnea de pasăre, ouăle şi peştele intră în Dietă. Nu hrănesc candida. Aceste alimente sunt generatoare acide şi provoacă contracţie. Prin urmare, pentru crearea echilibrului, nu uita regula 80/20 atunci când te serveşti. Numai 20 la sută din masă trebuie să fie reprezentată de proteine animale, 80 la sută trebuind să fie legume. Combinarea proteinelor cu legume crude murate este imperios necesară. Proteinele de origine animală creează produşi metabolici toxici la nivelul intestinelor. Microflora din legumele murate transformă aceste toxine la loc în aminoacizi utili. De asemenea, protejează împotriva paraziţilor. Dacă eşti dornic/ă să îţi consumi proteinele de origine animală în sânge sau chiar crude (de exemplu sashimi de somon sau ton), vei vedea că acestea sunt cu mult mai uşor de digerat. (În cazul alimentelor crude, congelează-le cel puţin 48 de ore pentru distrugerea paraziţilor, apoi dezgheaţă-le.) Cumpără proteine de origine animală de la animale care nu au fost crescute cu antibiotice şi hormoni.

La început va trebui să consumi mai multe alimente de origine animală decât ţi-ar plăcea sau decât eşti obişnuit/ă. O dietă bogată în proteine de origine animală nu este sănătoasă, dar, când dai asaltul iniţial împotriva candidei, valoarea de întărire a acestor proteine te va ajuta să echilibrezi natura expansivă a complexului de boli asociate candidei. Treptat, pe măsură ce candida rămâne fără hrană şi moare, poţi să creşti numărul meselor cu cereale/legume şi să reduci numărul celor cu proteine de origine animală. Grupa sanguină constituie un indiciu cu privire la cantitatea de proteine de care ai nevoie. Grupa A poate să facă trecerea la o dietă complet vegetariană. Grupa 0 se va descurca întotdeauna mai bine cu ceva proteine de origine animală în fiecare zi, iar grupele B şi AB vor prospera de pe urma moderaţiei - câteva mese cu proteine de origine animală şi multe mese cu antreuri bazate pe cereale.

Nu uita, peştele este alimentul proteic de origine animală preferat al *Dietei pentru un Organism Ecologic*; încearcă să consumi peşte de cel puţin trei ori pe săptămână. Somonul şi sardinele sunt deosebit de sănătoase, datorită conţinutului lor bogat în uleiuri omega-3, care întreţin sănătatea sistemului

circulator. Un sistem circulator într-o bună stare de funcţionare este esenţial pentru îmbunătăţirea imunităţii; sistemul circulator transportă factorii nutritivi vitali la toate componentele organismului şi îndepărtează reziduurile.

Ouăle

Ouăle ajută la întărirea glandei tiroide, care este adeseori slăbită la persoanele care suferă de candidoză. Deoarece sunt un aliment foarte concentrat, contractant, mulţi dintre noi alegem să mâncăm ouăle la mijlocul zilei, când organismul are suficient timp şi energie pentru a le digera. Când ne trezim dimineaţa, organismul nostru este deshidratat şi acid. Trebuie să ne hidratăm şi să ne alcalinizăm pentru a ne crea energia cu care să ne începem ziua. Ouăle pot fi prea grele şi contractante. Totuşi, natura lor puternic contractantă este energizantă, astfel încât ouăle pot fi utile pentru persoanele care au dimineţi foarte active.

Dacă eşti o persoană activă fizic, ele pot reprezenta micul dejun perfect pentru tine. Îţi trezesc creierul şi te ajută să te concentrezi mai bine. Dacă nu eşti o persoană prea activă fizic şi stai la un birou pe timpul zilei, este mai bine să savurezi ouăle între orele 11 şi 14. Ele pot fi consumate şi la cină, dar sunt realmente prea contractante şi energizante pentru a fi servite la ultima masă a zilei. De asemenea, au nevoie de un timp de digestie mai îndelungat decât o masă cu seminţe asemănătoare cerealelor, cum ar fi quinoa, aşa că stomacul tău încă se va strădui să le digere şi la ora de culcare. Cei mai mulţi oameni dorm mai bine cu stomacul gol, aşa că încearcă să iei ultima masă cu câteva ore înainte de somn.

Un mod terapeutic de preparare a ouălor este să le sotezi „foarte uşor" (gălbenuşul moale, lichid) în ulei de cocos nerafinat. Pe urmă, consumă doar gălbenuşul. Albuşul de ou întărit are o valoare nutritivă mai redusă. Contrar convingerii populare, gălbenuşul este partea cea mai sănătoasă a oului.

Omleta făcută superficial dintr-un ou întreg plus două gălbenuşuri în unt sau unt limpezit este o altă metodă excelentă de preparare.

Ouăle sunt teribil de greşit înţelese în zilele noastre. Da,

conţin colesterol, dar aceasta este o grăsime importantă. Gălbenuşul conţine lecitină, care ajută la asimilarea grăsimilor. Ouăle ridică activ nivelul colesterolului cu densitate mare, care este colesterolul bun, şi au cele mai bune componente proteice dintre toate alimentele. Astăzi, cu toate că în lumea occidentală civilizată consumul de ouă s-a redus la jumătate, încă nu s-a înregistrat un declin al bolilor cardiace. Dacă îţi plac ouăle dar ai renunţat la ele, poţi de-acum să le savurezi din nou. Aminteşte-ţi să le combini cu o mulţime de legume alcaline, pentru a le echilibra natura acidă. Legumele crude murate (un aliment foarte expansiv) reprezintă un echilibru ideal pentru puterea de contracţie a ouălor. Aceste legume bogate în enzime îmbunătăţesc foarte mult digestia proteinelor. De asemenea, e foarte bine să iei o enzimă digestivă cu acid clorhidric şi pepsină, care încep digestia în stomac, iar apoi să iei o enzimă cu pancreatină pentru încheierea digestiei la nivelul intestinului subţire. Multe persoane care ies alergice la testele de alergie la ouă pur şi simplu nu le digeră corespunzător. Proteinele nedigerate devin toxine la nivelul tractului digestiv.

Pont de meniu:

Încearcă o omletă cu legume terestre sau marine. Ori mănâncă ouă ochiuri în apă sau superficial preparate, pe un pat de legume verzi. Sunt delicioase bătute cu legume tocate şi sotate, cum ar fi ceapa roşie, dovleceii de vară, arpagicul şi ardeiul gras roşu.

NOTĂ SPECIALĂ: În caz de dezechilibru al ecologiei organismului, alimentele care conţin proteine de origine animală sunt greu de digerat în general, pentru că adeseori lipseşte acidul clorhidric. Iată câteva ponturi care te pot ajuta să îmbunătăţeşti digestia proteinelor:

- Mănâncă legume murate la fiecare masă! Ajută foarte mult la digerarea tuturor alimentelor, inclusiv a proteinelor.
- Enzimele digestive cu acid clorhidric şi pepsină încep digestia proteinelor la nivelul stomacului. Enzimele pancreatice încheie această digestie la nivelul intestinului subţire. Enzimele digestive sunt absolut necesare!
- Bea încet un pahar de şampanie cu unul dintre produsele

probiotice lichide de la Body Ecology (cum ar fi InnergyBiotic).

- Bea încet un pahar cu apă conţinând două linguriţe de oţet de cidru obţinut din mere organice.
- Ardeiul iute stimulează secreţia de acid clorhidric. Presară boia iute pe alimentele proteice sau adaugă-le chiar de la gătit.

Notă specială pentru vegetarieni:

Poţi să fii vegetarian vegan şi să înfrângi totuşi candidoza cu ajutorul *Dietei pentru un Organism Ecologic*. Mănâncă seminţe asemănătoare cerealelor, cu conţinut ridicat de proteine (quinoa, mei, hrişcă şi amaranth), alături de o mulţime de legume, inclusiv murate şi marine. Aplică toate cele şapte principii ale Dietei pentru un Organism Ecologic. Trebuie să ai mare grijă să mănânci bine, să nu sari peste mese şi să consumi o varietate de alimente. Foloseşte sare de mare Celtic, care te ajută să-ţi faci mesele mai contractante la început şi fii deosebit de atent/ă la formulele populare de băuturi verzi, cu microalgele bogate în proteine (chlorella, spirulina, dulse şi cereale verzi). Compania Body Ecology are două pulberi de proteine fermentate: Potent Proteins (cu 50 la sută spirulină fermentată) şi Vitality SuperGreen. Ambele asigură surse concentrate de proteine din plante. Dacă eşti lactoovovegetarian, poţi să mănânci ouă.

Alte alimente proteice (grăsimi proteice)

Nucile şi seminţele pot să fie surse excelente de proteine vegetariene, dar pentru mulţi oameni pot fi prea greu de digerat. Cu toate acestea, dacă poţi să le digeri, le poţi savura înmuiate şi apoi le poţi consuma crude, deshidratate sau pasate sub forma unei paste. Pentru că sunt alimente deosebit de concentrate, mănâncă-le în cantităţi reduse.

Nucile şi seminţele sunt acide, cu excepţia migdalelor, care sunt alcaline. Înmuierea înlătură un inhibitor enzimatic care le face dificil de digerat. Pasarea nucilor şi seminţelor după înmuiere şi germinare le ajută să fie mult mai uşor digerabile.

Pentru înmuiere: acoperă nucile sau seminţele cu apă

purificată într-un pahar sau într-un container din inox, peste noapte sau timp de 12 ore. Scurge şi congelează.

Pentru germinare: mai întâi înmoaie-le într-un vas de germinare timp de 8-12 ore, apoi scurge-le. Pe urmă pune vasul de germinare cu fundul în sus pe scurgătorul de vase timp de alte 8 ore, întorcându-l din când în când. După aceea, nucile sau seminţele pot fi congelate într-un recipient închis etanş sau folosindu-se un deshidrator. Germinarea mai îndelungată de o zi produce un gust amar.

Seminţele populare consumate în cadrul Dietei sunt cele de in, *chia*, floarea-soarelui şi dovleac. Seminţele de in şi chia conţin un mucilagiu special care ajută la îmbunătăţirea eliminării. În fiecare seară, toarnă apă fierbinte peste o lingură de seminţe la alegere şi lasă-le peste noapte aşa. Dimineaţa, bea tot ce se găseşte în cană.

Seminţele şi nucile cad în partea din mijloc, de echilibru, a Continuumului Expansiune/Contracţie. Deoarece sunt grăsimi proteice, ele pot fi mâncate împreună cu fructe acide, cu alte grăsimi proteice (cum ar fi avocado şi kefir din lapte) şi cu legume fără amidon, alcaline, terestre şi marine. Amestecă o mână de salată din frunze verzi cu un sos din ulei şi lămâie/plante aromatice. Dar aminteşte-ţi să mesteci îndelung sau, şi mai bine, pasează salata până obţii o pastă.

Seminţele asemănătoare cerealelor

Dieta permite consumul unui număr de patru seminţe asemănătoare cerealelor, care nu conţin gluten şi nu hrănesc drojdia. Poţi să profiţi şi să te delectezi cu *quinoa*, mei, *amaranth* şi hrişcă în timpul *Dietei pentru un Organism Ecologic.* Este posibil să nu-ţi fie familiare, dar sunt uşor accesibile în magazinele cu hrană naturistă şi în unele supermarketuri. Primele trei sunt generatoare alcaline. Hrişcă este generator acid, aşadar prepar-o cu foarte puţină sare marină de bună calitate (care e alcalină) şi cu foarte multe plante aromatice şi legume, pentru echilibrarea acidităţii. Toate seminţele asemănătoare cerealelor din cadrul *Dietei pentru un Organism Ecologic* au un conţinut ridicat de proteine.

Combină aceste cereale cu legume (potrivit regulii 80/20). Este ideal să mănânci un antreu din seminţe asemănătoare

cerealelor la ultima masă a zilei, deoarece ele se digeră mai rapid decât alimentele de origine animală şi vei dormi mai bine peste noapte. Nu exagera niciodată cu consumul acestor alimente; excesul încetineşte digestia. Dacă rămân în stomac prea mult timp, toate cerealele şi seminţele asemănătoare cerealelor încep să fermenteze şi asta încurajează dezvoltarea candidei.

Dacă afecţiunile de care suferi nu sunt acute sau din momentul în care eşti mai echilibrat/ă, e posibil să constaţi că tolerezi mălaiul, inclusiv mămăliga, *tortilla* din mălai sau chiar mici cantităţi de cipsuri din mălai. Cumpără cipsuri albastre din mălai prăjite fără ulei. Încearcă să înmoi cipsurile albastre într-un bol cu murături din legumele tale preferate - cum ai proceda cu cipsurile şi salsa. Este o garnitură plăcută şi crocantă pentru o supă din legume sau pentru salatele din legume.

Suntem mândre de reţetele pe care le-am creat pentru *Dieta pentru un Organism Ecologic* folosind patru feluri de seminţe asemănătoare cerealelor. Vei constata că de regulă ele conţin legume terestre şi marine, care fac ca preparatele să devină mai nutritive şi chiar mai uşor de digerat. Şi în magazinele cu hrană naturistă se găsesc făinuri din aceste cereale, care îţi oferă şi mai multe opţiuni pentru o artă culinară creativă. Pe de altă parte, seminţele integrale sunt preferabile făinii. (Produsele din făină determină formarea de mucus şi sunt mai greu de digerat.) Plantele aromatice antifungice, cum ar fi *turmeric** şi *curry***, fac seminţele asemănătoare cerealelor şi mai delicioase şi le stimulează puterile vindecătoare.

---

* Turmeric este o plantă erbacee cu rizom, perenă, din familia ghimbirului. Provine din Asia de Sud, tropicală, şi are nevoie de temperaturi de 20-30° Celsius şi de ploi anuale semnificative ca să se dezvolte rapid. Plantele sunt adunate anual pentru rizomi, iar dintr-o parte dintre aceşti rizomi se obţin plantele de anul următor.
Când nu sunt folosiţi proaspeţi, rizomii sunt fierţi câteva ore şi pe urmă sunt uscaţi în cuptoare încinse, după care sunt măcinaţi, obţinându-se o pulbere galben-portocalie, folosită în mod curent ca mirodenie în preparatele culinare denumite generic curry şi în alte preparate specifice Asiei de Sud şi Orientului Mijlociu, pentru a conferi culoare condimentelor pe bază de muştar. [n. trad.]
** Curry este un termen generic folosit în special în cultura occidentală, prin care sunt desemnate o multitudine de preparate

culinare indiene, pakistaneze, sri-lankeze, indoneziene, thailandeze sau aparţinând altor tradiţii gastronomice sud sau sud-est asiatice. Caracteristica lor comună este încorporarea unor combinaţii mai simple sau mai complexe de mirodenii şi/sau plante aromatice, de obicei (dar nu invariabil) şi ardei iute proaspăt sau uscat. În tradiţiile culinare originare, alegerea precisă a mirodeniilor pentru fiecare preparat ţine de tradiţia culturală naţională sau regională, de practicile religioase şi, într-o anumită măsură, de preferinţele familiale. Aceste preparate culinare poartă denumiri specifice care se referă la ingrediente, mirodenii şi metode de preparare. În mod tradiţional, mirodeniile sunt folosite atât întregi, cât şi măcinate, preparate sau crude şi pot fi adăugate în momente diferite ale procesului de preparare pentru obţinerea unor efecte diferite. Praful de curry, o combinaţie comercială de mirodenii, este un concept în mare parte occidental, datând din secolul al XVIII-lea. Îndeobşte se crede că aceste amestecuri au fost preparate pentru prima oară de către negustorii indieni pentru guvernele coloniale britanice şi pentru trupele care se întorceau în Marea Britanie.
Preparatele denumite generic curry pot să conţină carne, pasăre, peşte sau crustacee, separate sau în amestec cu legume. Pe de altă parte, pot fi şi complet vegetariene, „umede" sau „uscate". Preparatele curry umede conţin cantităţi semnificative de sos pe bază de pastă de tomate, iaurt, lapte de cocos, piure de legume sau esenţe de supă. Preparatele curry uscate conţin foarte puţin lichid, care, după ce se evaporă, lasă ingredientele acoperite cu amestecul de mirodenii. (n. trad.)

Când Mary J. a început Dieta, ecologia organismului ei era atât de dezechilibrată, încât nu tolera niciun fel de cereale fierte, nici măcar pe cele patru din cadrul *Dietei pentru un Organism Ecologic*. Însă, prin introducerea alimentelor murate în alimentaţia ei cotidiană, treptat şi-a restabilit ecosistemul interior şi a adăugat şi cele patru cereale, folosindu-le pe rând, prin rotaţie, la fiecare masă.

Afecţiunea lui Mary nu este neobişnuită pentru persoanele care suferă de forme grave de candidoză, mai ales când aceasta e asociată cu un tract digestiv foarte slab. Dacă intri în această categorie, experimentează cu cele patru cereale ale Dietei, eliminându-le pe acelea care nu dau rezultate în cazul tău. Mănâncă mai ales legume terestre şi marine, unele alimente de origine animală şi cât mai multe legume murate (informaţii în plus pe acest subiect - în cele ce urmează). Concentrează-te să-ţi cureţi colonul şi să introduci enzime digestive pe bază de

plante, care au un conţinut ridicat de amilaze. Pe urmă, introdu încetul cu încetul cerealele, pe rând, pentru stabilirea nivelului de toleranţă. Consumă-le în cantităţi mai mici, combinate adecvat cu legume, şi o să fie cât se poate de bine.

O necesitate absolută: înmuierea

Este recomandat întotdeauna să înmoi toate cerealele şi seminţele asemănătoare cerealelor în apă, timp de 8 până la 24 de ore. Când tractul digestiv e slăbit şi îi lipseşte un ecosistem interior, nu poate să descompună acidul fitic care se găseşte în toate cerealele, în fasole, nuci şi seminţe, Înmuierea înlătură acest inhibitor al enzimelor. Trebuie să faci orice efort ca să mănânci zilnic preparate cu cereale. Ele asigură un aport important de fibre, ajută la stoparea poftelor irepresibile de carbohidraţi cum ar fi pâinea şi produsele de patiserie şi asigură factori nutritivi valoroşi pentru microflora care se luptă să creeze o nouă lume în interiorul organismului tău.

Legumele

Legumele sunt alimentele perfecte pe care ni le-a dat natura; sunt în acelaşi timp şi cele mai abundente alimente de pe pământ. Conţin vitaminele şi mineralele necesare pentru vindecarea organismului, iar culorile, texturile şi formele lor conferă atractivitate oricărui preparat.

Legumele fără amidon constituie combinaţii excelente aproape cu orice alt aliment. Conferă un echilibru perfect preparatelor proteice sau pe bază de cereale. Au un efect alcalin, sunt săţioase şi îţi conferă o senzaţie de bine şi sănătate.

Poţi să mănânci legume fără amidon cu ulei organic nerafinat, unt obişnuit, unt limpezit, proteine de origine animală, ouă, cereale, legume cu amidon (cum ar fi dovleacul verde închis şi cartofii), lămâi, lămâi verzi şi grăsimi proteice, inclusiv migdale şi seminţe de floarea-soarelui, chimen, in sau dovleac.

Legumele cu frunze verzi care cresc deasupra solului (frunzele de nap, *kale*, frunzele de varză furajeră, frunzele de sfeclă) sunt bogate în clorofilă şi ajută la curăţarea sângelui. Sunt, de asemenea, surse excelente de calciu şi fier şi ar trebui

să fie prezente la orice masă. Legumele rădăcinoase, care cresc sub nivelul solului (morcovi, ceapă, *daikon*, napi) au un caracter mai contractant şi conferă forţă şi căldură în timpul iernii.

Legumele cu amidon, cum ar fi cartofii roşii, castanele de apă, dovleacul, anghinarea, anghinarea de Ierusalim şi mazărea englezească, pot fi consumate ca antreuri şi combinate doar cu patru seminţe acceptate de *Dieta pentru un Organism Ecologic* şi cu legumele fără amidon enumerate mai înainte. Cartofii roşii sunt singurii recomandaţi de *Dieta pentru un Organism Ecologic* pentru început; simte-te liber/ă să mănânci şi coaja. Porumbul dulce are un conţinut redus de amidon când este fiert; consumat crud, e o legumă fără amidon. Poţi să mănânci fasole cu ochi negru proaspătă sau congelată şi fasole lima, dacă le poţi digera. Se digeră cel mai bine în combinaţie cu legumele fără amidon.

Pont de meniu:

Un preparat uşor şi delicios poate fi realizat din cartofi roşii copţi cu unt limpezit, granule de lecitină şi plante aromatice, plus o salată verde. Peste cartofi se poate adăuga şi un sos *Dieta pentru un Organism Ecologic* (vezi reţeta) sau, cel mai bine, legume crude murate.

Legumele marine

Legumele marine stimulează foarte mult funcţionarea sistemului imunitar. Sunt bogate în minerale şi întăresc glanda tiroidă. Cele mai obişnuite sunt:

- *Agar*
- *Arame*
- *Dulse*
- *Hijiki*
- *Kelp*
- *Kombu*
- *Nori*
- *Sea palm* (palmier marin)
- *Wakame*

Este posibil să fii mai bine familiarizat/ă cu *nori*, deoarece

barurile sushi folosesc adeseori *nori* pentru învelirea şi ca garnitură la sushi şi rulourile de sushi. *Dulse* este „ceva de ronţăit" pentru mulţi oameni din provinciile canadiene de coastă, unde este recoltată de secole. *Arame* este bună şi fiartă, şi crudă. Poţi să adaugi în salate *arame*, *dulse* sau *wakame* înmuiate şi tocate. *Agarul* este o gelatină cu gust slab, folosită pentru îngroşarea aspicurilor şi budincilor; ajută, de asemenea, la înlăturarea constipaţiei. Ai grijă să găteşti legumele marine cu legume dulci din belşug, cum ar fi ceapa şi morcovii, pentru a-ţi asigura un bun echilibru între gusturile sărat şi dulce.

În afara reţetelor pe care ţi le recomandăm, cărţile de bucate de orientare macrobiotică includ şi reţete în care se folosesc legumele marine. Pur şi simplu ajustează-le, eliminând miso şi taman, şi înlocuieşte aceste ingrediente cu puţină sare Celtic de bună calitate - nu prea multă, pentru că legumele marine sunt natural sărate.

Pont de meniu:

Poţi să cumperi mirodenii marca *Sea Seasonings*, cum ar fi *dulse* cu usturoi sau *nori* cu ghimbir, pe care să le presari pe aproape orice ai găti - supe, feluri principale, cereale şi salate.

Legume care nu apar în versiunea iniţială, terapeutică, a Dietei

Te rugăm să nu mănânci următoarele legume! Iată şi de ce:

- Sfeclă (dacă nu este murată), păstârnac, cartofi dulci, batate - au un conţinut prea mare de zahăr natural.
- Ciuperci champignon - sunt prea expansive (pe de altă parte însă, ciupercile *shiitake* uscate sunt bune).
- Roşii - sunt un fruct, dar este posibil să le poţi tolera ocazional, în sezonul lor, cu salată verde. Preparate termic, roşiile devin generatoare acide. Nu sunt recomandate pentru persoanele care au grupele sanguine A şi B.
- Vinete şi ardei gras verde - membre ale familiei solanaceelor, adeseori sunt iritante pentru sistemul nervos; persoanele deosebit de sensibile sau de hiperactive nu ar trebui să le

consume. Alte persoane le pot consuma cu moderaţie. Ardeiul gras verde este ardeiul gras cules într-un stadiu foarte timpuriu. Se digeră foarte greu şi n-ar trebui consumat. În reţetele noastre folosim cantităţi foarte mici de ardei gras roşu (de asemenea din familia solanaceelor) pentru aromă şi culoare.

- Cartofi *Russet* - au un conţinut prea mare de zahăr, care hrăneşte drojdia.
- „Iarbă de grâu" cultivată la tavă. Înăuntru (de fapt, în tulpina lungă cu frunze) este prea dulce şi prea expansivă.
- Germeni de fasole *mung* - de regulă au humus; germenii de floarea-soarelui şi hrişcă sunt buni.

Legume crude vs. legume preparate

Legumele crude sunt o sursă esenţială de enzime care sprijină digestia; pe de altă parte, oricui are tractul digestiv slăbit, i se vor părea dificil de digerat. (Notă: legumele crude murate reprezintă o excepţie.) Prin urmare, când vei începe Dieta, s-ar putea ca legumele uşor preparate termic în aburi să fie cele mai bune pentru tine. Legumele fierte dau ceva mai multă căldură şi sunt mai contractante decât cele crude, aşadar iniţial sunt mai bune pentru persoanele ale căror organisme se află într-o situaţie de expansiune/slăbire.

Legumele crude murate şi oţetul din cidru de mere (vezi în continuare) asigură importante enzime vegetale şi îmbunătăţesc uşor digestia. Este important să consumi atât alimente crude, cât şi alimente preparate termic pentru întreţinerea unei stări ideale de sănătate. Din momentul în care adaugi mâncăruri şi băuturi fermentate în consumul cotidian după ce ţi-ai refăcut ecosistemul interior, toate alimentele, atât crude, cât şi preparate termic, vor fi mai uşor de digerat.

Încearcă să consumi în fiecare zi o salată folosind sosul recomandat de *Dieta pentru un Organism Ecologic* şi să incluzi cel puţin o jumătate de cană de legume murate la fiecare masă, în fiecare zi. Oţetul din cidru de mere folosit la toate sosurile noastre ajută la „predigestia" salatei verzi, pe care o face mai uşor de asimilat. Şi atât oţetul din cidru de mere, cât şi legumele murate stimulează dezvoltarea bacteriilor prietenoase. Vei constata o ameliorare semnificativă a stării tale de sănătate din

momentul în care vei începe să incluzi aceste alimente în mod frecvent în toate mesele tale.

Şi de această dată poţi să aplici regula 80/20: în cursul lunilor reci de iarnă sau dacă ai tractul digestiv slăbit, mănâncă 80 la sută alimente preparate termic şi 20 la sută alimente crude. În cursul caniculei verii, pe măsură ce te mai însănătoşeşti, înclină mai mult către consumul de legume crude, bogate în enzime (80 la sută crude şi 20 la sută preparate termic).

Un pont util:

Enzimele vegetale cu spectru complet, care conţin protează, amilază, celulază şi lipază, sunt excelente adjuvante digestive pentru o masă vegană (bazată numai pe alimente de origine vegetală). Înţelept este să iei şi enzime pancreatice la fiecare masă, pentru a-ţi asigura digestia proteinelor, carbohidraţilor şi grăsimilor la nivelul intestinului subţire. Enzimele, împreună cu acidul clorhidric şi pepsina, asigură digestia alimentelor cu proteine de origine animală (inclusiv ouăle şi produsele lactate), ca şi a nucilor şi seminţelor la nivelul stomacului. Însă ar trebui să iei şi enzime pancreatice. Ele asigură digestia proteinelor, carbohidraţilor şi grăsimilor din momentul în care acestea ajung în intestinul subţire. Enzime de cea mai bună calitate sunt disponibile la magazinele cu hrană naturistă şi la compania Body Ecology. Sunt o necesitate pentru toată lumea - şi pentru persoanele sănătoase, şi pentru cele suferinde. Ele garantează că factorii nutritivi sunt asimilaţi adecvat - ajutând la prevenirea şi chiar la corectarea deficienţelor de factori nutritivi.

Pont pentru gătit:

Când sunt preparate prin fierbere în aburi, o parte dintre vitaminele şi mineralele din legume trec în apă, aşa că foloseşte apa la supe sau chiar la băut, pentru recuperarea acestor factori nutritivi.

Fructele

După cum am menţionat, singurele fructe permise de Dietă sunt la început lămâile, lămâile verzi şi fructele de pădure.

Sucurile de rodii, coacăze negre şi merişor sunt de asemenea bune pentru tine. Nu sunt suficient de dulci pentru a hrăni candida. Toate celelalte fructe sunt prea dulci. După ce aduci populaţia de candida sub control şi începi să introduci noi alimente în dietă, continuă să mănânci aşa-numitele fructe acre sau acide - cum ar fi grefurile şi kiwi. Multor oameni, denumirea de fructe acide le provoacă anumite confuzii şi este înşelătoare. Într-adevăr, ele nu sunt generatoare acide la nivelul organismului; sunt generatoare alcaline.

Un avertisment foarte important: Aminteşte-ţi de regula de combinare pentru fructe: mănâncă-le separat, pe stomacul gol. Lămâile şi lămâile verzi, pe de altă parte, fac excepţie de la această regulă. Vei vedea că le poţi folosi la salate sau stoarse în băuturi, pe peşte sau pe alte proteine de origine animală fără nicio problemă. Atenţie la cereale şi la legumele cu amidon, însă. Dacă eşti foarte sensibil/ă, este posibil să ai probleme cu digerarea lămâii şi a lămâii verzi cu cerealele sau cu seminţele asemănătoare cerealelor.

Vei constata că vara este anotimpul cel mai potrivit pentru a mânca mai multe fructe. Sunt răcoritoare şi bogate în lichide, astfel încât te ajută să tolerezi mai bine căldura.

Băuturile verzi cu pulpă şi sucurile din legume crude

Sucurile din legume crude (din anumite legume) amestecate cu băuturi cu pulpă asigură enzime, vitamine şi minerale care te ajută să-ţi vindeci organismul. Aceşti factori nutritivi se află sub o formă uşor asimilabilă şi se digeră imediat. Ajută la curăţare şi la vindecare cu mult înainte ca factorii nutritivi din alimentele integrale să înceapă să îşi îndeplinească funcţiile. Sunt extrem de alcaline şi expansive - prin urmare, sunt bune pentru echilibrare în condiţii de aciditate sau contracţie, ca în cazul unui consum prea mare de carne. (Vizitează adresa www.bodyecology.com, unde găseşti reţete delicioase de băuturi verzi cu pulpă.)

Consumul adecvat de sucuri este extrem de important. Sucurile din fructe şi legume dulci (morcovi, sfeclă, *jicama*) hrănesc candida. De asemenea, sucurile duc lipsă de fibre. Te rog să consulţi capitolul referitor la sucuri pentru mai multe

informaţii.

Produsele lactate

Zahărul laptelui (lactoza) din produsele lactate hrăneşte candida. Lactatele nu doar că formează mucus, ci şi conţin o proteină numită caseină. Caseina poate să străbată mucoasa permeabilă, inflamată, a intestinului şi să declanşeze un răspuns imunitar negativ. De aceea, produsele lactate nu sunt acceptate la începutul Dietei. După ce dispar unele dintre simptomele pe care le aveai, este posibil să poţi tolera o cantitate mică de produse lactate de fermentaţie (kefir şi iaurt). Iaurtul şi kefirul conţin foarte puţin zahăr din lapte şi de regulă te afli în siguranţă chiar dacă suferi de o intoleranţă la lactoză. Deoarece proteinele acestor produse sunt predigerate, rămân în stomac un timp mai scurt. Dacă le mănânci, îmbogăţeşte-ţi kefirul sau iaurtul cu alte probiotice, cum ar fi acidophilus sau bifidus (diverse tulpini). Combină-le cu legume crude sau fierte uşor în aburi, ori cu legume fermentate. Enzimele digestive care sprijină digestia produselor lactate atât în stomac, cât şi în intestinul subţire reprezintă o necesitate absolută.

Plante aromatice

Majoritatea plantelor aromatice este binevenită în cadrul Dietei. Dacă poţi obţine plante aromatice cultivate organic, cu atât mai bine. Poţi să-ţi asezonezi preparatele cu busuioc, frunze de dafin, boia de ardei, arpagic, coriandru, chimion, curry, mărar, praf de usturoi, ghimbir, amestecuri de asezonare italieneşti şi mexicane, praf de muştar, măghiran, oregano, piper negru, seminţe de mac, rozmarin, salvie, tarhon şi cimbru.

Plantele aromatice cu efect puternic curativ sunt ardeiul roşu, curry, ghimbirul şi usturoiul.

Iată câteva mărci de produse din plante aromatice pe care ţi le recomandăm:

- Sea Seasonings (arome: *dulse*, *dulse* cu usturoi, *nori* cu ghimbir, *kelp* cu ardei roşu)
- Herbamare (amestec de plante aromatice şi sare de mare)
- Trocomare (sare de mare, amestec de plante aromatice şi boia de ardei iute)

Experimentează cu plantele aromatice şi cu gusturile favorite pe măsură ce încerci reţetele din Dietă. Poţi să ai noi experienţe gustative aproape în fiecare zi, dacă variezi preparatele şi modurile în care le realizezi.

Sarea marină

Sarea de masă rafinată şi-a căpătat o proastă reputaţie, îndreptăţită în aceste vremuri în care ne arătăm preocuparea faţă de hipertensiune şi afecţiunile cardiace. Dar, dacă foloseşti în mod corect o sare de mare bogată în minerale, în afara amplificării aromelor, e amplificată şi valoarea vindecătoare a alimentelor.

Dieta foloseşte sare de mare bogată în minerale în scopuri medicinale, pentru că ajută la restabilirea echilibrului în organism. Deoarece candidoza este o afecţiune provocată de prea multă expansiune şi aciditate, o cantitate mică de sare de mare plină de minerale ajută la contracţie şi la alcalinizarea organismului, readucându-l în echilibru. Acesta este motivul pentru care unele dintre cele mai contractante alimente, cum ar fi carnea de pasăre, ouăle şi chiar carnea (care conţine săruri) sunt de dorit când începi Dieta.

Întotdeauna trebuie să adaugi puţină sare de mare în apa pentru fiertul cerealelor şi seminţelor similare cerealelor, pentru a le face în mai mică măsură generatoare acide. Poţi folosi o cantitate mică de sare (cât să accentuezi aromele naturale) în ultimele 10-15 minute de preparare a supei sau legumelor. Dacă fierbe timp de 10 minute sau mai mult, sarea se disociază, amestecându-se cu celelalte alimente şi nu provoacă o reacţie atât de „salină" în organismul omului.

Pentru bucătăria în care se găteşte potrivit preceptelor *Dietei pentru un Organism Ecologic*, recomandăm sarea de mare de calitate superioară. Preferatele noastre sunt Selina Naturally (www.selinanaturally.com). Sarea de mare Celtic este extraordinară pentru gătit, în vreme ce sarea hawaiiană e excelentă pentru presărarea peste alimente, la masă. Selina Naturally mai comercializează şi o râşniţă specială de sare pentru masă, fără componente metalice, pentru a nu exista interacţiuni cu sarea. Toate acestea pot fi găsite şi la majoritatea

magazinelor cu obiecte de bucătărie.

Bărbaţii şi femeile au un necesar de sare diferit: bărbaţii au nevoie de ceva mai mult din proprietăţile de contracţie ale sării de mare. Femeile ar trebui să reducă mult consumul de sare şi să continue să facă acest lucru din momentul ovulaţiei şi până îşi încheie ciclul (curăţarea lunară), astfel încât organismul lor să se „deschidă" cu uşurinţă, să se relaxeze şi să intre în expansiune pentru eliminarea mucoasei uterine. Când organismul îi este prea contractat din cauza unui consum prea mare de sare de mare, femeia va avea poftă de alimente dulci, deoarece organismul ei va încerca să se echilibreze singur, pentru ca mucoasa uterului să poată fi eliminată. Dacă femeia va consuma prea multă sare în cursul ciclului, este posibil să nu se bucure de o curăţare completă. După eliminarea mucoasei, femeia poate începe să consume mai multă sare de mare şi alimente care produc contracţie (fapt ce îi va prilejui o ovulaţie mai uşoară). Desigur, tot va mai trebui să echilibreze alimentele cu efect de contracţie cu unele cu efect de expansiune. Cel mai bine este ca alimentele cu efect mai puternic de contracţie să fie consumate aproape de momentul ovulaţiei. În acest fel, ovarul se contractă şi micul ou este „dat afară“.

Arome nonalcoolice

În cadrul *Dietei pentru un Organism Ecologic*, aromele lichide nonalcoolice pot fi folosite mai ales la reţetele de deserturi. Caută extracte naturale pe bază de glicerină, cum ar fi cele de migdale, vanilie, banane, ananas şi chiar de cafea. Unele au o bază de ulei vegetal (soia), iar unele au o bază de ulei vegetal/glicerină. Aromele cu baza de sută la sută glicerină sunt cele care îţi trebuie ţie. Este posibil să descoperi că eşti sensibil/ă la o aromă dar nu şi la alta, însă de regulă ar trebui să fie bune toate. Extractele sunt realizate prin extragerea uleiurilor esenţiale din alimente şi introducerea lor în aceste baze. Uleiurile nu conţin zahăr; de aceea, nu hrănesc candida. Acesta este motivul pentru care poţi folosi în siguranţă arome de fructe cum ar fi ananasul sau banana (dacă nu eşti cumva sensibil/ă la uleiul de bază).

Majoritatea magazinelor de hrană naturistă au aceste arome în stoc sau le pot comanda pentru tine.

Alimente murate

Dieta pentru un Organism Ecologic este o dietă probiotică bogată, fără gluten, fără zahăr. Te încurajăm să mănânci cât mai multe dintre cele mai vindecătoare alimente... alimentele fermentate. Adevăratele „staruri" ale Dietei sunt reprezentate de o multitudine de legume fermentate sau murate şi de o băutură fermentată magică, numită kefir din cocos tânăr. Fermentarea texturii de cocos tânăr ne asigură un alt aliment, denumit „brânza" din kefir de cocos. *Dieta pentru un Organism Ecologic* mai include şi pulberi de proteine fermentate şi lichide probiotice. Din fericire, produsele fermentate câştigă o reputaţie mondială din ce în ce mai mare ca alimente vindecătoare magice. Alimentele murate acceptate de *Dieta pentru un Organism Ecologic* luptă împotriva candidei şi a altor agenţi patogeni din intestine. În afara faptului că îi asigură organismului atât microflora benefică (*bifidus*, *acidophilus*, *plantarum*, *bulgaricus* şi drojdii benefice), aceste alimente murate sunt un important factor şi pentru recolonizarea ecosistemului interior.

Oţetul din cidru de mere este un alt aliment fermentat care intră în *Dieta pentru un Organism Ecologic*. Caută oţet nefiltrat, ambalat în flacoane cu protecţie solară sau opace la lumină. Acestea împiedică fotooxidarea şi protejează integritatea produsului. Caută produse care poartă pe etichetă menţiunea că sunt crude, nepasteurizate şi conţin „mama" oţetului. Evită alimente fermentate cum ar fi varza murată sărată şi pasteurizată. Acest produs nu are nicio legătură cu legumele murate, bogate în microfloră, din *Dieta pentru un Organism Ecologic*. *Amasake*, o băutură fermentată din orez, conţine prea mult zahăr. Ceaiurile Kombucha şi Rejuvanac conţin drojdii sălbatice care produc toxine periculoase. Kefirul din lapte, un aliment fermentat, este discutat detaliat într-un capitol ulterior.

Bogat în potasiu şi generator alcalin, oţetul din cidru de mere este un „antidot" atunci când consumi prea multă sare sau prea mult zahăr. E delicios în sosul de salată al Dietei pentru un Organism Ecologic şi îl poţi folosi şi ca substitut pentru alte oţeturi în diverse reţete (chiar şi la maioneza de casă). Poţi să consumi şi muştar, dacă e preparat cu acest oţet din cidru de

mere crud.

Legumele murate sunt legume care au fost tăiate sau rase şi lăsate într-un recipient curat şi ermetic timp de câteva zile sau chiar mai mult, la temperatura camerei. Acest fapt permite lactobacililor care sunt prezenţi în mod natural în legume să prolifereze, creând un superaliment bogat în enzime şi minerale, care ajută digestia, elimină toxinele şi restabileşte un ecosistem intern sănătos. **Legumele murate sunt extraordinare pentru controlul poftei de dulciuri.**

Poţi să-ţi prepari singură legumele murate sau le poţi cumpăra din magazinele cu hrană naturistă. Îţi recomandăm cel puţin o jumătate de cană pe zi la începutul Dietei, mai ales la mesele cu proteine sau cereale. Nu am putea sublinia suficient de mult niciodată valoarea acestor alimente preţioase.

Fermentarea alimentelor poate să pară o pierdere de timp, dar ele sunt simplu de preparat şi efortul merită cu prisosinţă. De asemenea, reprezintă un mijloc foarte economicos de restabilire a ecosistemului tău interior, de vreme ce au preţuri

mult mai mici decât costisitoarele probiotice.

Dacă ai mai mulţi prieteni sau membri ai familiei care urmează Dieta, petrece împreună cu ei o duminică după-amiaza pregătind legumele pentru murat şi kefirul din cocos tânăr. Împărţirea muncii şi discuţiile fac ca timpul să treacă mai repede (vezi Capitolele 14 şi 15 pentru mai multe informaţii despre aceste alimente).

Un avertisment special: Legumele murate sunt pline de bacterii benefice, intens implicate în curăţarea noului lor mediu de viaţă: intestinele tale.

Aici, în noua lor lume, vor face tot ce le va sta în putinţă ca să îşi îndeplinească misiunea… colaborând cu tine pentru crearea unui organism sănătos şi frumos. Trec la muncă de îndată, înmuind materialul fecal întărit, atacând toxinele, combătând paraziţii şi echilibrând aciditatea/alcalinitatea ambelor intestine. Deşi pentru tine este un aranjament excelent, adeseori produce gaze şi balonare. Soluţia? Clăteşte materialul toxic zilnic cu clisme făcute acasă sau programează-te la o serie de spălături de colon. Continuă să prepari alimente fermentate şi după depăşirea acestui stadiu iniţial al curăţării, vei arăta şi te vei simţi extraordinar. Ai încredere în principiul curăţării. Ai

încredere în microflora care te protejează şi are grijă de tine.

Apa

Apa de băut pură, de cea mai bună calitate, este esenţială pentru refacerea sănătăţii. Organismul tău are nevoie zilnic de cel puţin şase până la opt pahare a câte 250 de mililitri de apă. Încearcă să bei jumătate din cantitate până la miezul zilei, ca să compensezi lichidele de care organismul a dus lipsă peste noapte. Dacă nu îţi este uşor să bei apă sau dacă nu-ţi place, adaugă-i arome. Un rezultat bun obţii dacă pui în apa de băut stevia şi o felie de lămâie.

Dacă în timpul zilei nu bei apă pentru că eşti prea ocupat/ă şi uiţi, poartă un ceas cu cronometru care să-ţi semnaleze să iei câteva înghiţituri de la un rezervor din apropiere. Majoritatea oamenilor supraestimează cantitatea de apă pe care o consumă zilnic, aşa că numără paharele.

Important este mai ales să bei mai multă apă dacă nu iei unul dintre produsele populare cu fibre care ajută la îmbunătăţirea eliminării, ca de pildă un amestec de fibre de seminţe de in. (Noi recomandăm 4Fiber, produs al companiei Genesis Today.) Psyllium (nerecomandat) poate fi deosebit de compactant şi poate să provoace constipaţie dacă nu se consumă o cantitate adecvată de apă.

Ţi se întâmplă adeseori să fii plin/ă de energie la ora de culcare, aşa că rămâi treaz/ă până târziu şi apoi te simţi extenuat/ă a doua zi dimineaţa? Această situaţie poate fie un indiciu că nu bei destulă apă în timpul zilei. Dormim prost când suntem deshidrataţi.

Este esenţial să bei apă pură, de bună calitate. Clorul şi fluorul distrug bacteriile prietenoase din tractul digestiv. Bea numai apă filtrată. Apa minerală este acceptată în cadrul Dietei. (Gerolsteiner şi Apollinaris sunt preferatele noastre.)

Pofta irepresibilă de dulciuri este adeseori un indiciu al deshidratării. Bea câteva pahare de apă înainte de a ceda poftei şi probabil că până la urmă nici nu o să mai vrei acele dulciuri.

Stevia

În urmă cu aproximativ 16 ani, pe când eu (Donna) am pornit

în căutarea unui îndulcitor sănătos care să nu provoace creşteri bruşte ale nivelului de zahăr în sânge şi nici să nu hrănească candida, am aflat de stevia.

Stevia, un arbust mic, membru al familiei crizantemei (înrudită îndeaproape cu muşeţelul şi tarhonul) este de două până la trei sute de ori mai dulce decât zahărul. E folosită de secole întregi de indienii guarani din America de Sud, unde creşte spontan. Stevia are un vechi istoric de utilizare în siguranţă şi terapeutică, sub formă de îndulcitor vegetal şi ca agent antifungic, antiinflamator şi antibiotic.

La momentul respectiv, stevia era absolut necunoscută în Statele Unite. Din fericire însă Jim May (care a fondat Wisdom Natural Brands), a început să importe stevia ca plantă verde nerafinată. Frunzele erau puse la vânzare en gros, erau transformate într-un concentrat verde sau erau zdrobite şi puse în pliculeţe pentru îndulcirea formulelor de ceaiuri. Din cauza gustului puternic de lemn-dulce, am ştiut că stevia, în această formă, nu o să înlocuiască niciodată zahărul.

Căutând în continuare (şi cu un strop de noroc), am dat peste extractul sub formă de pulbere albă din China şi Japonia.

În urmă cu patruzeci de ani, japonezii au descoperit modul cum pot să extragă cele două elemente dulci, rebaudiozid A şi steviozid, din frunzele verzi, nerafinate de stevia, obţinând cel mai sigur, cel mai natural şi mai lipsit de calorii îndulcitor. Până recent, Japonia a consumat mai multă stevia decât oricare altă ţară a lumii, folosind-o ca aditiv în băuturile carbogazoase, sucuri, gumă de mestecat, murături, în deserturile dulci, în produsele din fasole şi peşte, precum şi în alimentele cu conţinut caloric redus.

Pentru că în prima ediţie a cărţii *Dieta pentru un Organism Ecologic* am un capitol întreg dedicat steviei, mi-am asigurat un extract de stevia/ rebaudiozid sub formă de pulbere de cea mai bună calitate, dar, de îndată ce am sosit în Statele Unite, Administraţia pentru Medicamente şi Alimente a interzis importul de stevia sub orice formă.

De vreme ce aveam deja aşa ceva şi ştiam că oamenii vor avea de câştigat de pe urma acestui uluitor îndulcitor natural, am decis să îmi asum riscul şi să introduc extractul de stevia/rebaudiozid în ţară. Am început să-i învăţ pe oameni istoricul steviei şi faptul că este sigură; am scris The Stevia Book

şi am creat o mişcare încununată de tot succesul, convingând zeci de mii de oameni să consume stevia, cu ajutorul unor sprijinitori cum au fost doctorii Robert Atkins, Andrew Weil şi Julian Whitaker.

Când Administraţia pentru Alimente şi Medicamente a ridicat interdicţia, stevia a apărut imediat pe rafturile raioanelor de suplimente ale magazinelor cu hrană naturistă, fiind etichetată ca supliment alimentar... dar nu şi ca îndulcitor. A durat până în luna decembrie a anului 2008, când, în urma unei petiţii venite din partea companiei Coca-Cola, Administraţia pentru Alimente şi Medicamente a recunoscut rebaudiozidul A (componenta dulce din stevia) ca fiind cel mai sigur îndulcitor natural cu scop general.

Toate formele de stevia au fost testate extensiv în cadrul unor studii efectuate pe om şi pe animale în întreaga lume, fără niciun efect secundar negativ.

Când citeşti despre atributele medicinale ale steviei, ca de pildă despre faptul că ajută la echilibrarea nivelului zahărului în sânge prin echilibrarea pancreasului sau despre faptul că stevia ajută la reglarea tractului digestiv pentru a avea un scaun mai sănătos şi că măreşte energia, este vorba despre forma nerafinată a plantei. Extractul sub formă de pulbere albă nu are asemenea proprietăţi.

În Japonia, Coreea de Sud, Argentina, Brazilia, China şi în alte ţări, atât stevia, cât şi extractele sale au fost recomandate diabeticilor. Acum, după ce Administraţia pentru Alimente şi Medicamente a aprobat stevia şi în Statele Unite, multe ţări i-au urmat exemplul. Vestea bună este că, după 16 ani de cucerire a inimilor a milioane de oameni aici, în Statele Unite, stevia/rebaudiozid este deja consacrată ca îndulcitor, o victorie ce merită sărbătorită. Şi în timp ce stevia continuă să cucerească inimile tot mai multor americani, aspartamul şi alţi îndulcitori artificiali dispar cu repeziciune din alimentaţia noastră cotidiană.

Toate formele de stevia reduc semnificativ potenţialul

apariţiei cariilor.

Toate formele de stevia inhibă pofta de zahăr, care te-ar putea îndepărta de Dietă.

Stevia este minunată în ceaiuri, în băuturile probiotice ale

companiei Body Ecology şi ca îndulcitor în fulgii de *quinoa* preparaţi sub forma cerealelor pentru micul dejun. Este deosebit de delicioasă cu arome de fructe şi cu produsele lactate. Pe de altă parte, însă, nu e la fel de versatilă pentru cuptor. Pentru preparatele care se bagă la cuptor, recomandăm Lakanto din Japonia (www.bodyecology.com).

Obţinerea dulceţii optime poate fi foarte dificilă. După câţiva ani, mi-am dat seama că majorităţii oamenilor le vine greu să aibă de-a face cu pulberea albă, aşa că am creat primul lichid concentrat alb din pulberea de stevia. Pentru produsul Liquid Stevia Concentrate™ al companiei Body Ecology se folosesc numai extracte de stevia şi rebaudiozid de cea mai bună calitate. Lichidul este filtrat, pentru îndepărtarea nuanţei de gust de lemn-dulce. E uşor de folosit şi extrem de delicios, având şi dulceaţa perfectă. În mod natural, ne place la nebunie că atât de mulţi oameni ne spun că produsul nostru este cel mai gustos produs din stevia de pe piaţă la această oră.

Notă: Eu (Donna) am creat peste 100 de reţete cu stevia pentru The Stevia Cookbook, dar multe nu sunt recomandate pentru persoanele aflate în stadiul întâi (sau de vindecare) al Dietei pentru un Organism Ecologic. (Îngheţata franţuzească cu ciocolată sau prăjitura cu brânză ar fi două exemple.) Şi în aceste reţete se foloseşte extractul sub formă de pulbere albă. Citeşte mai multe despre stevia în Partea a VII-a: Alimente speciale, rețete şi sugestii pentru meniuri. Te rog să ne vizitezi website-ul stevia la adresa **Stevia.net**.

Ceaiuri

Mai multe ceaiuri sunt curative şi fungicide: *mathake*, *echinacea* şi *pau d'arco* (cunoscut şi sub denumirea de scoarţă braziliană sau Taheebo). Poţi să bei cât de mult ceai vrei! Curative sunt şi ceaiurile din rădăcină de brusture şi rădăcină de păpădie, precum şi ceaiul Yogi Digest-Ease Tea. Evită ceaiurile din fructe şi pe cele cu acid citric.

Ceaiul verde şi ceaiul de ghimbir stimulează digestia. Concentratele de ceai cu stevia ale companiei Body Ecology sunt delicioase şi foarte convenabile. La restaurant, în călătorie, acasă sau la muncă, pur şi simplu adaugi 30-40 de picături din concentratul nostru de ceai în apă fierbinte sau rece şi obţii un

ceai instant fără cafeină şi fără zahăr.

Ceai de ghimbir preparat în casă

Fierbe mai multe felii de rădăcină de ghimbir într-un sfert de litru de apă, timp de 15-20 de minute. Adaugă stevia după gust şi suc de lămâie dacă vrei. Lasă ceaiul să se infuzeze o jumătate de oră sau mai mult. Poţi să-l faci mai slab sau mai concentrat, după gust.

Uleiuri nerafinate din seminţe organice

Uleiurile nerafinate din seminţe organice sunt extraordinare pentru gătit şi conferă arome minunate şi valoare medicinală preparatelor tale. Uleiurile nerafinate din seminţe, uleiul de măsline extravirgin, uleiul de cocos, untul obişnuit, untul limpezit fac în mod cert parte din Dietă. De fapt, aceste grăsimi şi uleiuri folosite împreună creează o sinergie specială. Fiecare grăsime sau ulei are un profil diferit al acizilor graşi. De fapt, tocmai combinarea tuturor acestor acizi graşi le face să fie într-atât de curative.

Uleiurile nerafinate din seminţe permise de Dietă sunt cele de şofrănaş, de floarea-soarelui, de seminţe de dovleac, de seminţe de cânepă, de primula, de limba-mielului şi de in.

Toate uleiurile nerafinate din seminţe organice prezente în *Dieta pentru un Organism Ecologic* sunt bogate în acizi graşi omega-6. Cei mai mulţi dintre noi ne asigurăm cantităţi mari de omega-6, însă foarte adesea avem o deficienţă în această privinţă. Atât acizii graşi esenţiali omega-3, cât şi acizii omega-6 trebuie obţinuţi din alimente, deoarece nu sunt sintetizaţi de organismul omului. În afara faptului că sunt bune surse de energie, aceşti acizi graşi joacă un rol-cheie în transportul oxigenului în organism. Aflându-se în concentraţii mari în creier, sunt importanţi pentru funcţionarea normală a acestuia, pentru transmiterea impulsurilor nervoase şi pentru reglarea hormonilor. Uleiurile de peşte sunt excelente surse de acizi graşi esenţiali omega-3, aşadar peştele ar trebui inclus în alimentaţie pentru a ajuta la crearea echilibrului cu uleiul din seminţe. Uleiul din seminţe de in este cea mai bogată sursă vegetariană de acizi graşi omega-3 de care putem beneficia din regnul vegetal.

Cercetările demonstrează că adăugarea unor uleiuri nerafinate cu acizi graşi esenţiali într-o alimentaţie sănătoasă poate restabili greutatea corporală normală a persoanelor obeze. Pentru asta, însă, e necesar să fie eliminate din alimentaţie toate uleiurile rafinate şi margarina.[15] Alte beneficii care rezultă din unele cercetări în privinţa consumului acestor uleiuri în asociere cu o dietă ca a noastră sunt: un sistem imunitar mai puternic, creşterea energiei, niveluri normale ale colesterolului în sânge, ochi mai sănătoşi, piele moale, elastică şi eliminarea durerilor şi artritei. Aceste uleiuri sunt folosite în clinicile de medicină alternativă şi în spa-urile din întreaga lume împotriva depresiei, a tulburărilor emoţionale, a sindromului ADHD şi chiar împotriva schizofreniei.

Unul dintre uleiurile noastre preferate este cel nerafinat din seminţe de dovleac. E delicios, foarte hrănitor şi are unele proprietăţi medicinale. A fost folosit în mod tradiţional pentru hrănirea şi vindecarea tractului digestiv, împotriva paraziţilor, pentru îmbunătăţirea circulaţiei şi pentru vindecarea tulburărilor de prostată. De asemenea, ajută la vindecarea ovarelor şi la prevenirea cariilor dentare. Cât se poate de uimitor pentru un ulei surprinzător de gustos, nu?

Sub aspect terapeutic, trebuie să se ia zilnic cel puţin una sau două linguri de ulei nerafinat cu acizi graşi esenţiali. Pentru protejarea acizilor graşi omega-3, care sunt sensibili la temperatură, nu găti cu aceste uleiuri. Ele pot fi folosite la sosurile de salată sau pot fi picurate peste legume ori peste seminţele similare cerealelor. Uleiul de cocos, untul şi untul limpezit sunt cele mai bune pentru sotare. (Şi uleiul de măsline poate fi folosit la gătit, dacă rămâi la o temperatură redusă.) Foloseşte-le la sosurile de salate sau presară-le cu generozitate peste peşte sau pui. Picură peste cereale, cartofi copţi, legume cu frunze verzi, legume terestre şi marine sau într-o supă din *Dieta pentru un Organism Ecologic*, după ce aceasta s-a răcit suficient de mult ca să o poţi consuma. Cumpără uleiuri organice, nerafinate în flacoane închise la culoare, opace la lumină.

Ulei de cocos, unt şi unt limpezit

Găteşte cu ulei de cocos organic, nerafinat. Contrar informaţiilor eronate lansate de industria produselor din ulei de soia hidrogenat, uleiul de cocos este într-adevăr o grăsime benefică. El conţine acid lauric, un important acid gras (care se găseşte din abundenţă în laptele matern) cu efect antiviral asupra organismului. Uleiul din cocos este excelent pentru glanda tiroidă şi nu măreşte nivelul colesterolului atunci când e consumat în cadrul unei diete ce conţine acizi graşi esenţiali (ulei de in etc.). Uleiul de cocos este stabil în mod natural şi, prin urmare, e excelent pentru sotare. Un fapt de asemenea important de notat pentru persoanele care suferă de candida: uleiul de cocos este o sursă bogată în acid caprilic, un puternic antifungic.

Poţi să foloseşti pentru sotare şi untul sau untul limpezit. Untul limpezit înseamnă uleiul din unt rămas după îndepărtarea părţilor solide din lapte. (În cazul untului obişnuit, solidele din lapte sunt cele care conţin hormonii şi antibioticele periculoase.) Untul limpezit generează mai puţin mucus decât cel obişnuit şi nu conţine lactoză (zahărul laptelui), astfel încât e ideal pentru o alimentaţie anticandida. Dacă foloseşti la gătit un amestec de jumătate de ulei de cocos nerafinat şi jumătate de unt limpezit, vei obţine o aromă delicioasă. Untul limpezit rezistă mai mult decât untul obişnuit şi nu trebuie ţinut la rece.

Poţi să-ţi prepari singur/ă untul limpezit, Iată cum: topeşte între două şi patru batoane de 125 de grame într-un vas, la foc mediu spre mic. Va începe să clocotească şi vei vedea părţile solide albe din lapte ridicându-se deasupra. Aceste solide dispar la suprafaţă. Lasă limpezirea să mai continue câteva minute (prea mult ar însemna să se ardă untul), la vasul de pe foc şi lasă-l să se răcească. Părţile solide se vor depune la fund, aşa că poţi strecura lichidul galben şi limpede într-un borcan. Se păstrează foarte bine la temperatura camerei sau în frigider.

Untul cel mai bun pentru alimentaţie este cel brut, organic. Din păcate, vânzarea lui este interzisă actualmente în majoritatea statelor din componenţa Statelor Unite. Untul brut e mai bun deoarece conţine o enzimă, lipaza, care ajută la digerarea grăsimii din el. Este mai deschis la culoare şi are o aromă delicioasă. Astăzi, dacă vrei cel mai bun unt cu putinţă, va trebui să ţi-l prepari singur/ă. Iar acest lucru e mai simplu decât ai putea crede.

Produsul Culture Starter al companiei Body Ecology poate fi folosit pentru prepararea untului însămânţat. Microflora rezistentă din produs, care este un iniţiator, predigeră grăsimile din unt. Pur şi simplu se pune iniţiatorul în smântână organică (brută, dacă se poate) şi se lasă la temperatura camerei timp de 24 de ore. Pe urmă se răceşte şi se bate cu un mixer electric, scurgându-se lichidul care se separă. (Acest lichid este laptele de unt însămânţat.) Brusc, vei avea unt însămânţat delicios.

Locuitorii din unele regiuni ale Statelor Unite pot să cumpere smântână brută din magazinele cu hrană naturistă şi pot să-şi prepare ei înşişi untul, care este, de asemenea, brut şi conţine culturi de bacterii benefice. Persoanele rezidente în state care interzic vânzarea cu amănuntul a produselor lactate brute pot adeseori să cumpere direct de la fermieri. (Vizitează site-ul www.realmilk.com pentru mai multe informaţii.)

Evită margarina. Procesul de hidrogenare folosit la producerea margarinei creează transacizi graşi care sunt nocivi pentru sănătatea ta.

Intoleranţa la grăsimi

Până când se reface ecosistemul interior, până se îmbunătăţeşte situaţia ficatului şi până ai intestinul plin de bacterii prietenoase, care digeră grăsimile, e posibil să nu poţi tolera uleiurile, untul sau orice fel de grăsime, aşa că trebuie să le eviţi complet. Este o situaţie foarte obişnuită în cazul dezechilibrelor ecologiei interioare, din cauza stării toxice, congestionate, a ficatului şi vezicii biliare. Simptomele intoleranţei la grăsimi sunt: dureri ale gâtului şi umerilor, spasme ale intestinului subţire şi gros, senzaţia de oboseală imediat după masă, balonarea, indigestia, eructaţia, flatulenţa şi/ sau starea de vomă, disconfortul în etajul abdominal superior şi scaunele tari. Intoleranţa la grăsimi poate fi confirmată printr-un simplu sumar de urină sau, şi mai simplu, prin eliminarea grăsimilor din alimentaţia cotidiană timp de o săptămână, urmărindu-se ameliorarea digestiei şi a nivelului general de energie.

Pe măsură ce continui Dieta şi consumi multe alimente şi băuturi fermentate, vei constata că grăsimile şi uleiurile sunt mai uşor de digerat. Ar trebui ca la fiecare masă să iei enzime

digestive care ajută la digerarea grăsimilor (cum ar fi produsul Assist SI al companiei Body Ecology).

O cantitate mică de ulei de cocos nerafinat, organic, folosit pentru sotare (a cepei, de exemplu, atunci când îţi prepari o supă) nu ar trebui să-ţi provoace vreun disconfort; nici sosurile pentru salate sau untul adăugat peste cartofi. Din fericire, am rezolvat această problemă în locul tău. Trece în revistă reţetele din Partea a Vll-a pentru a învăţa cum să prepari sosuri de salate fără ulei. Uleiul a fost înlocuit cu apă şi gumă xantham - un agent de îngroşare natural, fără gust sau miros, tolerat de oricine şi disponibil în magazinele cu hrană naturistă.

Vestea cea bună: microflora din alimentele fermentate produce vitamine ale complexului B. Vitaminele B_3, B_6 şi B_{12} joacă un rol fundamental în asimilarea grăsimilor. Din momentul în care ecosistemul interior e populat din belşug cu bacterii care produc vitaminele complexului B, îţi va fi mult mai uşor să digeri grăsimile.

Sănătos pentru inimă

Deşi *Dieta pentru un Organism Ecologic* se bucură de o reputaţie mondială, ca fiind principala dietă pentru tratarea candidozei şi a tulburărilor imunitare, ea este fără nicio îndoială şi un excelent program de alimentaţie sănătoasă pentru oricine. Oamenii care suferă de afecţiuni cardiace şi au probleme cu nivelul sanguin al colesterolului constată că *Dieta pentru un Organism Ecologic* este excelentă şi pentru ei. Dacă tu sau o persoană iubită ai/are un nivel ridicat al colesterolului sanguin, consumă din belşug următoarele produse:

- Alimente şi lichide fermentate cu bacterii prietenoase şi drojdii benefice - *daikon* (o ridiche albă chinezească uriaşă) ajută la dizolvarea grăsimilor nocive
- Băuturi verzi cu pulpă şi legume crude în salate mari
- Lămâi, fructe de pădure şi sucurile unor fructe acre cum ar fi rodiile
- Usturoi şi ghimbir
- Peşte proaspăt (somon, halibut şi peşte alb)
- Uleiurile organice, nerafinate ale *Dietei pentru un Organism Ecologic* (uleiurile de cocos, măsline şi peşte sunt în mod deosebit valoroase)

- Lecitină

Reţine: delectează-te cu cantităţi adecvate, consistente, de ulei de cocos, unt obişnuit, unt limpezit şi uleiuri vegetale nerafinate cu proteine, de cea mai bună calitate cu putinţă; seminţe similare cerealelor şi legume cu amidon, fără amidon ori marine. Dar mare atenţie când consumi o cantitate prea mare de proteine de origine animală. Cantităţile excesive de grăsimi - chiar şi cele din limitele Dietei - întârzie secreţia sucurilor gastrice care digeră proteinele de origine animală. Asta înseamnă că salatele de ton, ouă şi pui specifice gastronomiei moderne, cu foarte multă maioneză, nici nu intră în discuţie. (Caută la secţiunea de reţete sosurile fără ulei pe care le poţi folosi dacă vrei.) **Digerarea grăsimilor este mult stimulată atunci când sunt consumate împreună cu legume murate, daikon, salate din legume cu frunze verzi, oţet din cidru de mere şi suc de lămâie.**

Uleiul de măsline extravirgin, crud, are importante componente ce protejează inima, inclusiv vitamina E, şi importanţi antioxidanţi, în condiţiile în care conţine doar cantităţi minime de acizi graşi esenţiali. Aproape oricine poate profita de acest ulei extraordinar încă de la început. Pe de altă parte însă, dacă eşti foarte sensibil/ă la grăsimi, este posibil să fii obligat/ă să aştepţi câteva săptămâni până vei putea să introduci alimentele fermentate în dietă.

Uleiul de măsline este obţinut din fruct (nu din seminţe), iar măslinele fermentate pot să conţină mucegaiuri.

Un rezumat al alimentelor pe care trebuie să le eviţi în cadrul *Dietei pentru un Organism Ecologic*

- Zahărul sub toate formele sale - inclusiv mierea, melasa, siropul din porumb, dextroza, siropul din orez brun, malţul din orz (orzoaică) etc. - hrăneşte candida.
- Alcoolul - deshidratează, este acid şi stimulează înmulţirea candidei.
- Toate sortimentele de pâine, produsele din făină şi cereale (cu excepţia celor despre care am discutat în acest capitol) - conţin gluten, o proteină ce provoacă reacţii autoimunitare la persoanele care au infecţii cu candida, iar zahărul lor natural hrăneşte candida.
- Acidul citric - care se găseşte în multe alimente şi ceaiuri

(citeşte etichetele).
- Legumele, fasolea şi arahidele - prea dificil de digerat, provoacă fermentaţie şi zahăr; arahidele atrag ciupercile în timpul procesării.
  - Ciupercile - favorizează reacţiile alergice (ciupercile shiitake uscate sunt în regulă).
- Untul de nuci şi laptele de nuci (inclusiv laptele de migdale) - ambele produse au un caracter prea generator acid şi adeseori conţin zahăr. Untul de nuci este greu de digerat.
- Uleiurile (altele decât cele discutate în acest capitol) - de exemplu, uleiul rafinat, decolorat, deodorizat canola, de soia, arahide şi susan prăjit.
- Drojdia - de patiserie sau de bere - provoacă reacţii alergice.

Încurajări

Poate ai impresia că această Dietă presupune mai multe „aşa da şi aşa nu“ decât consideri că ai putea să suporţi - dar nu-ţi face griji! Cu puţin exerciţiu, alimentaţia potrivit preceptelor Dietei va deveni pentru tine o a doua natură. Aminteşte-ţi numai că Dieta dă în mod cert rezultate şi că necesită intervale de timp diferite pentru ca oameni diferiţi să înceapă să se simtă mai bine.

Pentru un exemplar gratuit al Ghidului de început pentru Dieta pentru un Organism Ecologic, du-te la adresa: www.BodyEcology.com.

Note

10. Jennings-Sauer, 1988.

11. Deşi sfecla nu intră în mod normal printre alimentele *Dietei pentru un Organism Ecologic*, în acest caz este în regulă, deoarece bacteriile prietenoase din legumele murate devoră zahărul din sfeclă şi, prin urmare, nu mai există zahăr disponibil pentru hrănirea candidei.

12. În orice caz, banii cheltuiţi pe probiotice sunt bani cheltuiţi cu folos, mai ales în cursul primului an al vindecării. Înainte să înceapă Dieta, mulţi oameni alocă sume importante cumpărării a diverse mijloace de vindecare. În schimb, tu îţi vei cheltui banii pe alimentele recomandate de *Dieta pentru un Organism Ecologic*, pe legume murate şi pe probiotice de cea

mai bună calitate cu putinţă.

13. Dr. Kleber, Dental Science Research Group, Purdue University.

14. Roberts, 1990.

15. Am inclus o reţetă de maioneză în *Dieta pentru un Organism Ecologic*, dar te rog să nu uiţi că maioneza nu e un aliment care vindecă şi că trebuie consumată ocazional - fiind rezervată doar unor ocazii speciale.

Capitolul 13

SUCURILE

Maşinile care rad fructe şi legume proaspete şi extrag sucurile par să fie prezente peste tot în zilele noastre: în magazine, la televiziune, în cărţi care le prezintă numeroasele beneficii. Este un semn extraordinar că omul vrea să includă produse mai sănătoase în alimentaţia lui şi să culeagă recompensele vitaminelor, mineralelor şi enzimelor din alimentele proaspete. Dar sucurile nu reprezintă acest panaceu universal, aşa cum sunt adeseori descrise, iar în cazul oamenilor care se confruntă cu dezechilibre ale ecologiei organismului, sucurile pot chiar să agraveze simptomele, mai ales dacă subiecţii încep să consume sucuri prea devreme.

Sucurile sunt bune pentru tine?

Da şi nu. Sucurile, dacă sunt extrase în mod potrivit, pot juca un rol semnificativ în vindecare (mai ales a ficatului - vezi Capitolul 21). Cheia este învăţarea preparării lor adecvate şi folosirea ingredientelor potrivite.

Beneficiile sucurilor

- Sucurile pot echilibra starea de contracţie excesivă a organismului. Datorită conţinutului lor de apă, sunt cele mai expansive preparate din legume şi fructe. Le poţi folosi în scopuri medicinale pentru corectarea stărilor de contracţie a organismului, inclusiv a constipaţiei, a durerilor de cap provocate de prea multă sare şi a iritabilităţii şi instabilităţii emoţionale cu care se confruntă unele femei înaintea ciclului. Un stil de viaţă stresant provoacă contracţie; la fel şi călătoria cu avionul. Sucurile proaspăt preparate pot să-ţi readucă organismul în starea de echilibru.
- Natura alcalină a sucurilor, atunci când sunt preparate adecvat, poate să echilibreze starea de aciditate a organismului şi să ajute la curăţare. Consumul regulat de sucuri întăreşte toate funcţiile organismului, menţinând organele, glandele şi celulele curate, fără toxinele care

generează starea de aciditate. Repetăm, sucurile şi conţinutul lor mare de apă catalizează curăţarea.

- Sucurile sunt uşor de digerat şi sunt pline de factori nutritivi. Cele crude sunt la fel de bogate în factori nutritivi, oxigen, apă şi enzime ca fructele şi legumele din care sunt extrase. Prin urmare, aceşti factori nutritivi importanţi sunt mult mai uşor accesibili, fapt ce reprezintă un enorm beneficiu pentru persoanele care suferă de deficienţe nutritive.
- Sucurile asigură tractului digestiv relaxarea mult dorită. În decurs de câteva minute de la ingurgitare, determină apariţia în circulaţia sanguină a unei surse imediate de combustibil, care le permite organelor ocupate cu digestia să ia o pauză. Volumul imens de energie care ar fi consumat pentru digestie poate să fie folosit, în aceste condiţii, pentru curăţarea şi reconstruirea organismului.

Şi atunci de ce să nu consumi sucuri?

Poate fi costisitor. Pentru a prepara în mod adecvat sucurile, trebuie să cumperi un echipament scump (de la 100 la 300 de dolari şi mai mult chiar). De asemenea, trebuie să achiziţionezi cantităţi enorme de legume proaspete (sucurile din fructe, cu câteva excepţii, nu intră în Dietă). Pregătirea legumelor - spălarea şi introducerea în extractor - necesită timp. Iar curăţarea maşinii poate reprezenta o mare bătaie de cap.

Sucurile separă fibrele; fără fibre, sunt digerate rapid, iar acest fapt poate să reprezinte o problemă. (Vezi în continuare Regula nr. 2.)

La fel de important este şi faptul că, odată extrase, sucurile unora dintre legume şi ale majorităţii fructelor au o concentraţie prea mare de zahăr natural şi, prin urmare, hrănesc candida şi alte organisme oportuniste. Nu creează alcalinitate. De fapt, dimpotrivă, îţi fac organismul mai acid, iar infecţia cu candida se agravează şi mai mult.

Pentru că se asimilează atât de rapid, sucurile nu se combină bine cu niciun alt aliment. Dacă sunt consumate cu proteine sau amidon, care au nevoie de mai mult timp pentru digestie, provoacă probleme digestive, inclusiv fermentaţie şi formarea gazelor. Cum poţi să depăşeşti aceste aspecte negative şi să faci sucurile să lucreze în favoarea ta?

Sincronizarea este totul

Există ŞASE reguli importante pe care trebuie să le reţii.

R***egula nr. 1: Nu trece la sucuri înainte să aduci complet sub control problema candidei***

Aşteaptă mai întâi să-ţi implantezi colonii semnificative de bacterii prietenoase în tractul digestiv. Trebuie, de asemenea, să observi şi alte indicii că ecologia organismului tău a revenit la starea de echilibru - de exemplu, trebuie să dispară toate simptomele creşterii excesive a coloniilor de candida. La majoritatea oamenilor, acest proces durează cel puţin trei luni. Nu uita, nu vrei să hrăneşti candida cu nicio formă de zahăr. Când eşti pregătit/ă să încerci sucurile, introducerea lor trebuie să fie precaută, la fel cum ai proceda în cazul oricărui alt aliment nou; aşadar, trebuie să urmăreşti semnalele care-ţi transmit că organismul nu este încă pregătit pentru ele.

Regula nr. 2: Adaugă ceva ce să încetinească absorbţia legumelor crude

1. Fibre, inclusiv din seminţele de chia şi in; 2. uleiuri nerafinate, organice, inclusiv uleiul de cocos şi uleiul din seminţe de in; 3. proteine sub formă de pulberi, inclusiv Potent Proteins şi Vitality SuperGreen, produse ale companiei Body Ecology; 4. o proteină grasă, ca de pildă puţin kefir din lapte, avocado, nuci sau seminţe înmuiate şi măcinate mărunt, carne de cocos fermentată, pe care o mai numim „kefir din brânză de cocos" sau o linguriţă de unt de nucă, dacă îl digeri. Este posibil să-ţi fie foarte utilă şi pulberea de colostru. Adaugă numai ingredientele cu cele mai bune rezultate pentru organismul tău, care e unic.

Regula nr. 3: Evită legumele din familia cruciferelor, cum ar fi kale şi varza

Aceste legume atenuează activitatea glandei tiroide şi îţi

răcesc organismul prea mult. Este dificil să îţi eliberezi corpul de candida când temperatura este prea coborâtă. Iar când tiroida e mai puţin activă, pierzi energia de care ai nevoie ca să te vindeci.

Regula nr. 4: Evită legumele dulci (cum ar fi sfecla, morcovii şi jicama) şi majoritatea fructelor.

Regula nr. 5: Creează sucuri din ingrediente care să se digere împreună. (Vezi pentru sugestii Regula nr. 2 de mai înainte.)

Regula nr. 6: Bea suc numai pe stomacul gol

Bea suc la prima masă a zilei. Aşteaptă cel puţin 45 de minute înainte să mănânci orice altceva.

De ce sunt necesare aceste reguli? Citeşte mai departe.

Sucurile din legume

Pentru ca, în majoritatea lor, sucurile din legume să devină băubile, de regulă li se adaugă morcovi şi alte legume dulci. Dar sucul de morcovi dens are o concentraţie foarte mare de zahăr. Prin urmare, extragerea unui suc dintr-o combinaţie de legume care are o bază dulce de morcovi, sfeclă, jicama şi/sau fenicul trebuie să respecte regula de combinare a alimentelor în funcţie de conţinutul de zahăr, respectiv să îl bei singur, pe stomacul gol, cu o jumătate de oră înainte să consumi orice fel de aliment solid. Iar dacă populaţia excesivă de candida nu e ţinută sub control, zahărul o va hrăni, provocând înteţirea simptomelor şi este posibil să pierzi tot avantajul pe care l-ai câştigat.
Sucurile preparate numai din legume verzi şi din legume necrucifere (ţelină, salată verde, dovlecei) şi legume fără amidon, cu conţinut redus de zahăr şi conţinut bogat de apă, cum ar fi castraveţii, nu trebuie să se supună acestei reguli speciale de combinare a alimentelor. Pe de altă parte însă, sucurile se asimilează atât de rapid, că e bine să le „mesteci" singure, să aştepţi o jumătate de oră şi apoi să mănânci restul

alimentelor.

„Mestecarea" sucurilor înseamnă să le ţii în gură, permiţând astfel procesului de digestie să înceapă de la amestecarea sucului cu saliva. Savurarea sucului de legume în acest mod reprezintă o diferenţă imensă. Este bine să adaugi şi o cantitate mică de fibre de in, astfel încât sucul să se asimileze mai lent.

Sucurile din fructe

Asemenea fructelor proaspete, sucurile din fructe sunt bogate în zahăr natural şi nu apar pe listele *Dietei pentru un Organism Ecologic*, cu excepta lămâilor, lămâilor verzi, coacăzelor negre, merişorului şi (aici vei avea o surpriză) a merelor verzi Granny Smith, care au mult mai puţină dulceaţă decât sucul de morcovi şi constituie o bază mai bună pentru sucurile din legume crude. Cu toate că este un fruct, acest măr verde acru e compatibil cu toate sucurile de legume. Pentru a avea siguranţa că nu provoacă probleme în cazul candidei, îl combinăm şi cu suc de lămâie proaspăt stors. Reţeta de la sfârşitul acestui capitol este un excelent exemplu de amestec de sucuri, amestec nu numai surprinzător de gustos, cu şi plin de proprietăţi vindecătoare.

Poţi să bei aceste sucuri pe stomacul gol, înainte cu cel puţin o jumătate de oră de a consuma alte alimente.

Un pahar de suc de merişor neîndulcit sau de suc de coacăze negre diluat cu apă şi îndulcit cu stevia este excelent pentru întărirea vezicii urinare şi eliminarea infecţiilor tractului urinar. Cercetări recente arată că sucul de merişor conţine compuşi chimici care împiedică bacteriile patogene (neprietenoase) să adere la pereţii vezicii urinare. Sucul din coacăze negre este excelent pentru glandele suprarenale (actualmente mai sunt disponibile şi sucurile de noni şi rodii).

Sucul de lămâie şi de lămâie verde sau o combinaţie a celor două este antiseptic şi curăţă tractul digestiv. Sucurile de fructe foarte acre ajută la optimizarea activităţii peristaltice a colonului şi stimulează scaunul la prima oră a dimineţii. Din momentul în care introduci alimente noi, poţi să încerci şi sucul de gref din cele mai acre varietăţi ale acestui fruct.

Mai multe ponturi pentru ca tratamentul cu sucuri

să fie eficient în cazul tău

Fii creativ/ă! Înlocuieşte sucul de lămâie şi/sau o cantitate mică de suc acru din mere verzi cu legume dulci (morcovi, sfeclă, fenicul). Amestecă o cantitate mai mare de ţelină, o cantitate mai mică de castravete sau salată verde şi pătrunjel. Aşa cum am menţionat anterior, fereşte-te de varză, kale şi varza furajeră, pentru că, în forma lor crudă, inhibă activitatea glandei tiroide.

Când este necesar, diluează o parte din gustul dulce al sucului adăugând apă, fie de izvor, fie filtrată şi/sau suc de lămâie.

Sucul din grâu verde este bogat în zahăr şi e prea costisitor. Poate să provoace adeseori stare de greaţă sau ameţeli. Însă este excelent după clismă sau irigaţia colonului.

Încearcă să prepari exact cantitatea de suc pe care o consumi imediat; nu face suc în plus. Dacă stă, chiar şi la frigider, se mai îndulceşte. Dacă trebuie să prepari sucul o singură dată pentru mai multe mese, lasă-l pe cel din mere verzi într-un container, separat de celelalte sucuri. Amestecă-le numai înainte de consum.

Adaugă plante aromatice, cum ar fi pătrunjel, coriandru, busuioc, mentă şi chiar măcriş de baltă. Nu ai nevoie de cantităţi mari, deoarece concentraţia lor de clorofilă va ajuta la curăţarea sângelui şi a celulelor şi va contribui cu o aromă deosebită.

Sucurile pot să aibă şi ele gusturi foarte savuroase, mai ales dacă adaugi plante aromatice cum ar fi arpagicul şi legumele de mare. Marca *Sea Seasoning*, din *dulse* cu usturoi sau *kelp* cu ardei iute, este o excelentă completare atât pentru potenţarea gustului, cât şi pentru factorii nutritivi pe care îi adaugă în sucul de legume. Dacă te preocupă gustul dulce, adaugă-i sucului pur şi simplu o lingură de oţet din cidru de mere, pentru asigurarea echilibrului. Foloseşte câteva picături de lichid de stevia pentru îndulcire. Un vârf de cuţit de sare de mare ajută la asigurarea unui echilibru mai bun.

Adaugă în suc şi bacterii prietenoase. *Acidophilus*, *bifidus* şi *lactobacillus*, precum şi drojdia din kefir sunt componente excelente ale unui suc sănătos. Kefirul din lapte se combină bine cu fructele acide şi cu legumele crude. Lichidele noastre

probiotice şi kefirul din cocos tânăr potenţează întotdeauna orice reţetă de suc.

Ideea fundamentală

Postul cu sucuri timp de o zi poate să fie deosebit de benefic. Încearcă-l într-o zi în care poţi să stai acasă şi să te odihneşti. Bea mult suc cât mai des, ca să nu te simţi slăbit/ă. Curăţarea colonului - irigaţia colonului sau clisma - este foarte importantă în această perioadă. Datorită efectului de curăţare al sucurilor, colonul vrea să elibereze mai mult material stagnant decât ar permite mişcările peristaltice obişnuite. Dacă vrei să posteşti mai mult timp, consultă-te cu un medic expert în post.

Alimentarea cu sucuri poate fi deosebit de benefică atâta vreme cât respecţi regulile. Investiţia de timp şi bani de acum se va amortiza în anii de sănătate mai bună şi în economiile de îngrijire a sănătăţii din anii ulteriori ai vieţii.

Următoarea reţetă de suc este o combinaţie ideală de sănătate şi gust. Cele mai multe sucuri cu atât de multă clorofilă sunt neplăcute la gust, dar al nostru, când este amestecat cu sucul din mere verzi Granny Smith, devine delicios. Este ideal să consumi sucurile imediat ce le-ai preparat, dar, din cauza timpului şi efortului necesare pentru curăţarea şi extragerea sucului din legume, majoritatea dintre noi găsesc că acest fapt este foarte incomod. Am constatat că, atâta vreme cât păstrezi sucul din amestec de legume separat de sucul de mere, această reţetă de suc verde va ţine cel puţin două până la trei zile.

Ţelină - 50 la sută
Dovlecei - 30 la sută
Salată verde - 10 la sută
Pătrunjel - 5 la sută
Mere verzi Granny Smith - 5 la sută (stoarse separat şi adăugate)
Fibre de in măcinate
Ghimbir după gust (opţional)

Se amestecă această mixtură cu sucul din mere verzi şi se adaugă sucul de la o jumătate de lămâie. Se asezonează cu un praf de sare de mare şi/sau *dulse* măcinată fin. Poftă bună!

Memento:

Folosirea sucurilor la începutul Dietei şi utilizarea lor neadecvată te pot da înapoi serios. Din momentul în care este refăcută ecologia organismului, poţi încerca să introduci sucurile proaspete în mod foarte precaut - întotdeauna pe stomacul gol la început, dimineaţa la prima oră. Aşteaptă jumătate de oră înainte să mănânci altceva.

Vitality SuperGreen, amestecul de alcalinizare din alimente verzi cu factori nutritivi pentru hrănirea intestinelor, este o băutură excelentă pentru tine încă de la începutul Dietei. Este delicios când o adaugi la un suc din toate legumele verzi. Numai cu apă, poate să fie o masă care te energizează rapid. Băută dimineaţa, la micul dejun, e un mod foarte convenabil de a-ţi începe ziua; băută târziu după-amiaza, este o băutură rapid

revitalizatoare.

Potent Protein, care conţine 50 la sută spirulină fermentată şi 50 la sută seminţe asemănătoare cerealelor acceptate de *Dieta pentru un Organism Ecologic*, este o altă băutură care poate fi consumată în acelaşi mod.

Sucurile verzi cu pulpă sunt o alegere mai bună decât simpla extragere a sucului

Atât băuturile cu pulpă, cât şi sucurile de legume îţi asigură o masă de alimente crude plină de factori nutritivi şi enzime. Nouă, oamenilor, ne lipsesc enzimele care să digere fibrele de celuloză din legumele crude. Trecerea legumelor prin blender le face mult mai uşor de digerat. (Şi prepararea termică face acelaşi lucru.)

De-acum, ştim cu toţii că fibrele sunt bune pentru noi. Aminteşte-ţi că, atunci când îndepărtezi fibrele, sucul de legume se metabolizează sau intră în organismul tău prea rapid, cu un efect similar celui al zahărului. Sucurile cu pulpă obţinute în blender au tot ce e mai bun şi dintr-o parte, şi din cealaltă. Au fibre, dar acestea sunt digerabile. Şi datorită fibrelor, legumele se metabolizează mai lent decât sub formă de suc extras, deci băuturile cu pulpă obţinute în blender sunt şi mai sănătoase pentru tine. Acesta este motivul pentru care le recomandăm - chiar în primul stadiu al Dietei - în detrimentul sucurilor.

Sucurile cu pulpă obţinute în blender sunt excelente pentru

oameni de toate vârstele (chiar şi pentru bebeluşii mai mari), deoarece multe persoane pur şi simplu nu pot să digere alimente crude cum ar fi nucile şi seminţele şi, da, chiar şi legumele. Când introduci un mănunchi de legume la un loc într-un blender puternic cum ar fi VitaMix sau Blendtec şi îţi prepari un suc cu pulpă, consumi cu adevărat legume crude în forma lor integrală, obţinând din ele toţi factorii nutritivi, enzimele şi fibrele. Cu alte cuvinte, sucurile cu pulpă îţi permit să beneficiezi de toate avantajele legumelor crude sub o formă delicioasă şi băubilă.

Sucuri fermentate: Folosim adeseori VitaMix pentru a amesteca o legumă sau mai multe (cum ar fi ţelină, varză şi sfeclă) cu apă din belşug, după care adăugăm în amestec produsul Cultured Vegetable Starter - catalizator pentru legumele murate - al companiei Body Ecology. Pe urmă „murăm“ acest amestec de legume timp de 24 de ore. Când amestecul e fermentat, îl strecurăm dacă trebuie şi apoi îl congelăm. Obţinem, în cele din urmă, un „suc“ fermentat absolut extraordinar. Da, sfecla este dulce, dar fermentează foarte bine, microflora hrănindu-se cu zahărul din ea. Sfecla ajută la curăţarea ficatului.

Pentru a afla mai multe despre băuturile verzi cu pulpă şi pentru descărcarea reţetelor, mergi la adresa www.BodyEcology.com. Nu uita să descarci, în acelaşi timp, şi o copie a ghidului nostru Quick Start Guide.

Note

16. Body Ecology fermentează cantităţile de *kale* şi spanac pe care le folosim în reţeta noastră Vitality SuperGreen astfel încât acestea să nu afecteze glanda tiroidă.

Capitolul 14

ALIMENTELE FERMENTATE ALE COMPANIEI BODY ECOLOGY

Îţi vom prezenta acum două dintre alimentele speciale, definitorii ale Dietei - „superalimente" care contribuie imens la vindecarea şi consolidarea ecosistemului tău interior: mai întâi legumele crude murate şi pe urmă kefirul obţinut din lichidul de cocos tânăr.

Legumele crude murate există de mii de ani, dar nu am avut niciodată mai multă nevoie de ele ca acum. Bogate în lactobacili şi enzime, generatoare alcaline şi pline de vitamine, reprezintă alimentul ideal care poate fi consumat şi chiar trebuie consumat la fiecare masă.

Cum legumele murate sunt o excelentă sursă de vitamina C, marinarii olandezi obişnuiau să le ia pe mare pentru prevenirea scorbutului. Timp de secole, chinezii au murat varza în fiecare toamnă ca să îşi asigure o sursă de legume pe timpul iernii (când nu aveau la dispoziţie posibilitatea congelării). Legumele murate sunt alimentul preferat al longevivei populaţii hunza. Reclamele la iaurt ne fac să credem că ne asigurăm o viaţă lungă dacă mâncăm iaurt, dar, de fapt, răspunzătoare pentru menţinerea unei stări de sănătate optime sunt culturile active de bacterii prietenoase (lactobacili) din interior. În mod similar, enzimele şi acidul lactic prezent din belşug în legumele murate conferă o stare de bine şi longevitate.

Legumele murate au un gust astringent caracteristic. S-ar putea să fie un gust nou pentru tine, dar vei constata cât de curând că nicio masă nu e completă fără ele. Mai mult chiar, de vreme ce sunt legume integrale, se combină bine fie cu o masă de proteine, fie cu o masă de amidon. Ar fi situate mai degrabă către zona expansivă a Continuumului Expansiune/ Contracţie, aşadar ajută la echilibrarea naturii contractante a alimentelor de origine animală şi a sării de mare.

Aşadar, ce sunt de fapt legumele murate?

Sunt *sauerkraut*- murături. Austriecii au obţinut acest termen din *sauer* (acru) şi *kraut* (verdeţuri sau plante). Însă noi le spunem legume crude murate pentru că nu vrem să le confunzi

cu varza murată sărată şi pasteurizată care se vinde în supermagazine şi chiar în unele magazine cu hrană naturistă. Acest gen de murături nu intră în Dietă în mod cert, deoarece sunt pasteurizate. Procesul de pasteurizare (încălzire) distruge preţioasele enzime, iar adaosul de sare elimină orice alte beneficii pentru sănătate. Te vom învăţa cum să prepari aceste delicioase legume murate fără căldură şi fără conservanţi.

Beneficii

- Legumele crude murate ajută la restabilirea ecosistemului interior. Bacteriile lor prietenoase sunt o alternativă mai puţin costisitoare la probiotice (cu toate că le recomandăm şi pe unele, şi pe celelalte la începutul Dietei).
- Ameliorează digestia. Cunoscând beneficiile alimentelor crude, este posibil să fi decis deja să introduci legumele crude în fiecare meniu. Cu toate acestea, când începi Dieta, e posibil ca tractul tău digestiv să fie prea slăbit pentru a le tolera. Legumele murate elimină acest motiv de îngrijorare, deoarece sunt deja predigerate. Asta înseamnă că, încă dinainte să le introduci în gură, bacteriile prietenoase au convertit deja zahărul şi amidonul naturale din legume în acid lactic, acţiune pe care saliva şi enzimele digestive oricum ar îndeplini-o. Enzimele conţinute de legumele murate ajută şi la digerarea altor alimente consumate odată cu ele.
- Sporesc longevitatea. Poţi să consideri bacteriile prietenoase din legumele crude murate ca fiind mici fabrici enzimatice. Dacă mănânci legume, îţi păstrezi propria rezervă de enzime şi o foloseşti pentru eliminarea toxinelor, întinerirea celulelor şi fortificarea sistemului imunitar - ceea ce înseamnă o viaţă mai lungă şi mai sănătoasă.
- Controlează poftele irepresibile. Legumele murate făcute în casă sunt ideale pentru controlul apetitului şi, prin urmare, pentru controlul greutăţii corporale. Legumele ne ajută să alungăm poftele irepresibile de dulce sub forma produselor de patiserie, cola, pâine, paste, produse lactate, fructe şi alte alimente expansive care nu intră pe lista Dietei.
- Sunt ideale pentru femeile însărcinate şi pentru mamele care alăptează. Femeile însărcinate ar trebui să consume legume murate pentru a se asigura că ecosistemul lor e plin de

bacterii prietenoase. De asemenea, ajută la alungarea stării de rău de dimineaţa din partea de început a sarcinii. Imediat după naşterea copilului, mama trebuie să continue să consume aceste legume şi să le bea sucul. Lichidul de la legumele murate le poate fi administrat copiilor, cu linguriţa, pentru calmarea colicilor.

- Sunt alcaline şi au un accentuat efect de curăţare. Legumele murate ajută la restabilirea echilibrului dacă organismul tău se află într-o stare toxică, acidă. Deoarece declanşează curăţarea, este posibil ca iniţial să constaţi o sporire a gazelor, cât timp legumele agită reziduurile şi toxinele din tractul intestinal. Pe de altă parte, vei constata în curând o ameliorare a scaunelor. Pentru calmarea disconfortului produs de gaze, în această perioadă sunt foarte utile spălăturile de colon şi clismele.

Cum se prepară legumele murate

Legumele murate se prepară prin tocarea verzei sau a unei combinaţii de varză şi alte legume, urmată de închiderea lor ermetică, după îndesarea într-un borcan în care să fie lăsate să fermenteze la temperatura camerei câteva zile sau mai mult. Bacteriile prietenoase, prezente în legume în mod natural, reduc repede pH-ul, creând un mediu mai acid, astfel încât bacteriile se pot reproduce. Legumele se înmoaie, devin delicioase şi cumva „murate". Recipientul ermetic poate fi din sticlă sau din oţel inoxidabil. Foloseşte recipiente de 250 până la 375 de mililitri care se închid cu garnitură de cauciuc sau plastic şi cu capac cu cleme de fixare. Temperatura camerei înseamnă 21 de grade Celsius. Deşi trei zile reprezintă termenul minim, noi preferăm să lăsăm legumele la fermentat cel puţin şase sau şapte zile, ba chiar săptămâni de-a rândul. Poţi să le guşti în diferite stadii şi să decizi în ce fază îţi plac mai mult.

În lunile de iarnă, dacă temperatura din bucătărie scade sub 21 de grade Celsius, înfăşoară recipientele într-un prosop şi pune-le într-un bufet izolat termic. În lunile de vară, legumele se murează mai repede. E posibil să se facă în doar trei sau patru zile.

În cursul perioadei de fermentaţie, bacteriile prietenoase se mişcă într-o frenezie, reproducându-se şi transformând zahărul

şi amidonul în acid lactic. Odată încheiat procesul iniţial, soseşte vremea încetinirii activităţii bacteriene, prin punerea legumelor la frigider. Frigul diminuează foarte mult fermentaţia, dar nu o stopează complet. Chiar dacă rămân la frigider luni de-a rândul, legumele nu se vor strica; dimpotrivă, vor deveni asemenea vinului de calitate: mai delicioase cu trecerea timpului. Dacă sunt preparate adecvat, legumele murate au o durată de viaţă pe raft de cel puţin opt luni.

Cu toate că nu este necesar să adaugi în legume o „cultură de catalizare", îţi recomandăm să faci acest lucru pentru a avea certitudinea că legumele fermentează cu o tulpină sănătoasă de bacterii benefice. Produsul Cultured Vegetable Starter al companiei Body Ecology conţine o bacterie foarte robustă, numită *Lb. Plantarum.*

Savurarea roadelor muncii

Din momentul în care stăpâneşti tehnica de bază, fii creativ/ă. Încearcă diferite combinaţii de legume şi include şi legume cu frunze verzi, cum ar fi *kale* şi varza furajeră. Înmoaie, scurge şi toacă apoi câteva legume marine, cum ar fi *dulse*, *wakame*, *hijiki* şi *arame*. Adaugă plantele aromatice care îţi plac (uscate sau proaspete), seminţe (de mărar sau de chimen) şi fructe de ienupăr. Poţi să torni chiar şi suc de lămâie în „saramură". Încearcă să laşi varza deoparte cu totul şi să faci o porţie de *daikon* murat.

Eu (Donna) am o prietenă, Cynthia Hamilton, care locuieşte în Los Angeles şi predă cursuri de preparare a legumelor murate. Ba chiar vinde legume murate, sub denumirea de „salată probiotică". Recent, Cynthia m-a surprins cu o nouă reţetă la care foloseşte gulii, ţelină, usturoi, ghimbir şi un măr verde. Preparatul are un gust extraordinar! Nu te teme să adaugi şi un pic de zahăr la mărul verde. Microflora îl foloseşte drept hrană. Zahărul va dispărea cu mult înainte ca tu să mănânci legumele murate. (Dacă creezi o reţetă nouă extraordinară şi vrei s-o împărtăşeşti cu persoane din întreaga lume care urmează Dieta, te rog să ne scrii sau să ne trimiţi un e-mail, iar noi vom posta reţeta cu toată bucuria pe website-ul nostru.)

Este posibil să te gândeşti că prepararea legumelor murate

reprezintă o mare corvoadă. Ei bine, poţi să le cumperi din comerţ, dar porţiile achiziţionate din magazin sunt mai mici şi e posibil să fie prea costisitoare pentru mulţi oameni. Nu ai obţine aceleaşi „cantităţi terapeutice" pe care ţi le asiguri preparându-ţi singur/ă legumele murate. Prin urmare, iată o sugestie: plănuieşte o petrecere de murare a legumelor cu familia şi prietenii. Adunaţi-vă într-o seară de la sfârşitul săptămânii şi râdeţi împreună cât timp tocaţi şi puneţi legumele în recipiente. Ai grijă ca fiecare să plece cu suficiente recipiente încât să-i ajungă până la următoarea petrecere. Împreună cu persoanele dragi, te vei bucura de multe mese în care veţi include şi unul dintre alimentele cele mai medicinale şi mai economicoase pe care aţi putea să le mâncaţi vreodată.

Ponturi pentru consumul legumelor crude murate

Include cel puţin jumătate de cană de legume la orice masă la care mănânci proteine sau amidon. Foloseşte sucul pe post de sos de salată, ca înlocuitor al oţetului din cidru de mere sau al sucului de lămâie. De asemenea, poţi să arunci în salate şi legume, iar apoi să le înfăşori în tortilla albastre din mălai sau să le serveşti cu cipsuri albastre crocante din mălai.

Nu încălzi niciodată legumele, pentru că omori enzimele şi bacteriile preţioase pe care le conţin. Dacă le laşi o vreme la temperatura camerei, acestea intră în acţiune şi încep să se înmulţească rapid. Prin urmare, uneori, atunci când deschizi un borcan, legumele se revarsă, iar la suprafaţă încep să le apară bule. Este bine! Înseamnă că seria respectivă e plină de bacterii viabile, pregătite să-şi înceapă munca în tractul tău digestiv şi să instituie o nouă ecologie interioară.

Două dintre reţetele noastre pentru începători/începătoare

Un secret important pentru obţinerea unor legume murate cu adevărat delicioase dar şi cu efect medicinal este să foloseşti produse proaspăt culese, organice, bine spălate. După spălarea legumelor, usucă-le. Curăţarea ustensilelor de lucru este esenţială. Clăteşte tot ce foloseşti cu apă foarte fierbinte.

Versiunea 1

3 căpăţâni de varză verde, tocată cu robotul
O legătură de kale, tocată manual (opţional): 2 căni de legume marine wakame (măsurate după înmuiere), scurse şi tocate, cu vinele îndepărtate
O lingură de seminţe de mărar

Versiunea 2

3 căpăţâni de varză verde, tocată în robot
6 morcovi mari, tocaţi cu robotul
o bucată de ghimbir de 7-8 centimetri, curăţată de coajă şi tocată
6 căţei de usturoi, curăţaţi de coajă şi pisaţi

Pentru prepararea legumelor murate:

1. Amestecă toate ingredientele într-un vas mare.
2. Ia câteva căni din acest amestec şi pune-le în blender.
3. Adaugă suficientă apă filtrată pentru prepararea unei „saramuri" cu consistenţă de suc gros. Procesează bine în blender şi apoi adaugă saramura în amestecul iniţial de legume. Omogenizează bine. (Dacă foloseşti o cultură de catalizare, vezi în continuare.)
4. Introdu amestecul şi tasează-l într-un recipient din sticlă sau oţel inoxidabil care se închide ermetic. Foloseşte-ţi pumnul, un tăvălug din lemn sau un strivitor pentru cartofi ca să apeşi bine legumele.
5. Umple recipientul aproape complet, dar lasă aproximativ 5 centimetri liber deasupra, pentru ca legumele să aibă loc să se ridice.
6. Rulează câteva foi de varză într-un sul strâns şi pune-l deasupra, pentru a umple spaţiul de 5 centimetri rămas liber. Închide ermetic recipientul.
7. Lasă legumele la temperatura camerei cel puţin trei zile. O săptămână este şi mai bine. Pune-le apoi la frigider pentru a încetini fermentarea. Poftă bună!

Cum se foloseşte catalizatorul companiei Body Ecology:

Dizolvă un pachet de cultură de catalizare într-un sfert de cană cu apă caldă. Adaugă o cantitate mică de zahăr cu care să

hrăneşti catalizatorul (încearcă Rapadura, Sucanat, miere, nectar de agave sau produsul EcoBloom™ al companiei Body Ecology). Lasă amestecul de catalizator cu zahăr să se odihnească aproximativ 20 de minute sau ceva mai mult, până când *L. plantarum* şi alte bacterii „se trezesc" şi încep să se hrănească cu zahărul. Adaugă această cultură de catalizare în saramură (pasul 3).

Cel mai nou superaliment al companiei Body Ecology: cocos tânăr verde

Adeseori, marile descoperiri îşi au originile într-un strop de întâmplare fericită şi în experimentele creative. Don Kidson, proprietarul companiei Living Lighthouse (centrul de alimente crude pentru regiunea Los Angeles) mi-a făcut cunoştinţă (mie, Donna) cu valoarea cocosului tânăr verde. Majoritatea americanilor a văzut şi a gustat lichidul sau pulpa de cocos matur (maroniu, păros); cocosul verde este practic acelaşi aliment, dar mai tânăr. Uneori, coaja exterioară verde se îndepărtează înaintea expedierii cocosului pe pieţele din Statele Unite. Caută fie coaja verde, fie o coajă albă, în cazul în care coaja a fost îndepărtată. Este posibil să nu găseşti cocos tânăr în raioanele supermarketurilor, dar el e uşor de găsit în pieţele etnice asiatice sau latine, ori în târgurile pentru fermieri. Multe magazine cu hrană naturistă pot să îl aducă la comandă.

Deşi lichidul cocosului tânăr conţine din abundenţă vitamine ale complexului B şi minerale, ştiam că este prea dulce ca să fie medicinal. Dacă s-ar bea acest lichid, sângele ar deveni prea acid şi ar stimula dezvoltarea patogenilor şi a tumorilor canceroase. Îmi tot stătea în minte ideea să adaug în acest lichid catalizatorul pentru kefir de la Body Ecology şi să-l „fermentez". Ştiam că ar fi fost un mediu perfect pentru dezvoltarea microflorei benefice.

Într-o seară frumoasă de vară, în Malibu, Don, doi prieteni apropiaţi şi cu mine am amestecat catalizatorul cu lichidul de cocos, l-am lăsat să se odihnească 24 de ore şi am fost absolut încântaţi de ceea ce creaserăm. Dispăruse tot zahărul şi rezultase o băutură spumoasă, acră, asemănătoare şampaniei, ca un şpriţ. Împreună cu Don, am început să-i învăţ pe mulţi oameni cum să repete această mare şi nouă descoperire, iar rezultatele au fost miraculoase.

Ce spun oamenii despre kefirul din lapte de cocos?

1. Stopează complet pofta irepresibilă de dulciuri. Imaginează-ţi numai care sunt beneficiile!
2. Ajută la digerarea tuturor alimentelor.
3. Are un efect „tonifiant" asupra intestinelor, chiar aplatizând abdomenul!
4. Pare să cureţe ficatul. Potrivit medicinei chineze, ficatul controlează pielea, ochii şi articulaţiile. Kefirul din cocos calmează durerile articulare. Mulţi oameni mi-au spus că au tenul mai frumos. Au observat că le-au dispărut petele maronii de la ficat de pe piele şi că toate semnele, aluniţele sau negii s-au uscat şi le-au dispărut. De asemenea, se îmbunătăţeşte vederea.
5. Conţine cantităţi ridicate de minerale importante, inclusiv potasiu, sodiu natural, calciu şi magneziu, fapt care explică de ce părul, pielea şi unghiile se întăresc şi capătă un luciu plăcut.
6. S-ar părea că are un efect benefic, de curăţare, asupra sistemului endocrin (suprarenale, tiroidă, pituitară şi ovare). Femeile constată că menstruaţiile le sunt mai uşoare; unele care au ajuns la o menopauză timpurie au constatat că le-a reapărut această importantă modalitate de curăţare lunară.
7. Sporeşte energia şi conferă o senzaţie generală de bine şi sănătate.

Din cocos tânăr se pot obţine câteva alimente delicioase. Se poate fermenta apa (nu „laptele de cocos"), obţinându-se un delicios şi vindecător kefir. De asemenea, se poate mânca pulpa foarte specială a cocosului. Moale şi asemănătoare budincii, această pulpă e plină de proteine, bogată în enzime şi foarte uşor de digerat. Ca toate seminţele şi nucile, cocosul este o proteină grasă, dar constituie o sursă excelentă de acizi graşi lauric şi caprilic. Poţi să scobeşti pulpa din coajă şi s-o consumi crudă, dar noi îţi recomandăm să o fermentezi, deoarece conţine mult zahăr (vezi instrucţiunile în continuare). Când fermentezi pulpa, obţii un fel de „brânză" de kefir, o bază fermentată excelentă pentru sosuri de salată sau bună pentru înmuiat; ori poţi s-o consumi simplă, ca atare. E ca şi cum ai mânca iaurt,

numai că acesta nu e un produs lactat. Savurează-o ca pe o budincă cremoasă, îndulcind-o cu stevia şi cu aromele preferate.

Cum se sparg nucile de cocos

Mai întâi se îndepărtează din interiorul cocosului tânăr aproximativ o cană sau o cană şi jumătate de lichid, care se foloseşte pentru prepararea kefirului. Pentru asta, începe punând vârful unei şurubelniţe în cruce pe capătul ascuţit al nucii de cocos. Loveşte apoi şurubelniţa de câteva ori cu un ciocan, până străpungi coaja, făcând un orificiu. Lărgeşte orificiul. Repetă acest pas făcând încă un orificiu în apropiere de primul. Pe urmă întoarce nuca de cocos şi găureşte-o în partea opusă. Răstoarnă nuca deasupra unui pahar din sticlă sau a unui vas de măsură Pyrex de două căni şi lasă lichidul să se scurgă.

Pune lichidul din trei nuci la un pachet de catalizator. Încălzeşte-l la aproximativ 32 de grade Celsius. Toarnă lichidul de cocos călduţ în vasul de sticlă şi adaugă catalizatorul. Îţi recomandăm să foloseşti produsul Kefir Starter de la Body Ecology - care conţine atât lactobacil, cât şi drojdii prietenoase - pentru prepararea kefirului din cocos. Dacă vrei în această băutură bacterii de *acidofil* şi *bifidus*, pur şi simplu adaugă şi un pachet de Essential Due Starter şi măreşte cantitatea de lichid de cocos (5-6 nuci). Lasă lichidul de cocos într-un mediu călduţ, stabil (21 de grade Celsius) timp de 36 de ore. Vei şti când este gata deoarece lichidul capătă o culoare albă lăptoasă şi de obicei deasupra apar nişte bule sau spumă. Asta înseamnă că microfloră a fermentat cea mai mare parte a zahărului. Când bei preparatul, ai grijă ca acesta să aibă un gust vioi şi puţin picant. Este un alt indiciu că zahărul a dispărut. Sunt în stare să jur că e un kefir nou şi minunat. Nu m-aş putea descurca fără el, în ciuda programului meu încărcat. Beneficiile sale medicinale merită cu prisosinţă timpul pe care îl impune prepararea lui!

Notă specială: Poţi să foloseşti aproximativ un sfert de cană din primii 1,5 litri obţinuţi pentru „transferul" bacteriilor prietenoase în următoarea tranşă de 1,5 litri de kefir. Poţi face acest lucru de aproximativ şapte ori, pornind de la un pachet de catalizator. Cea de-a doua tranşă de kefir va avea nevoie de numai 24 de ore ca să fermenteze, deoarece microfloră este de-acum activă şi începe să acţioneze imediat asupra zahărului. Cel

mai bine e să încălzeşti întotdeauna lichidul la o temperatură de circa 31 de grade Celsius înainte să adaugi catalizatorul, în aşa fel încât microfloră să se activeze rapid şi să înceapă să consume zahărul. Pe urmă pune vasul într-un recipient izolat termic, pentru a menţine o temperatură constantă de 21 de grade Celsius în timpul fermentaţiei.

Ca să ajungi la pulpa albă şi delicioasă din interior, care poate fi scobită cu linguriţa, e nevoie de ceva mai mult efort, dar şi pulpa fermentează şi produce o „budincă" sau o „brânză" moale delicioasă, în aproximativ 8 ore. Îţi sugerăm să foloseşti un satâr şi un ciocan ca să spargi nuca de cocos, apoi să iei o linguriţă şi să scoţi miezul moale. Spală urmele de maroniu de la coajă şi pune pulpa scobită într-un blender cu suficientă apă pentru obţinerea unei budinci cremoase şi omogene. Adaugă în pulpa pasată câteva linguri de apă de kefir de cocos deja fermentată sau foloseşte catalizator de fermentare şi lasă-ţi budinca să se odihnească la 21° Celsius timp de 8 ore şi să fermenteze.

Moduri în care te poţi delecta cu kefirul din lichid de cocos

Aminteşte-ţi, de vreme ce acum ai încă două alimente în arsenalul tău de vindecare, că poţi să concepi multe moduri diferite de a le consuma. O jumătate de cană cu kefir din lichid de cocos la masă îţi ajută foarte mult digestia. Poţi să adaugi în preparat ghimbir, stevia, lămâie sau lămâie verde, dacă vrei. Jumătate de cană la culcare te va ajuta la restabilirea unui ecosistem interior sănătos. Studii efectuate în Europa arată că, atunci când stai nemişcat/ă în timpul somnului, microflora se reproduce mai rapid. Dimineaţa, amestecă jumătate de cană de lichid de cocos tânăr cu suc de merişor neîndulcit sau cu suc de coacăze negre şi vei obţine un excelent deschizător de ochi. Iar în stadiul doi al Dietei, când vei începe să introduci la micul dejun şi puţin fruct, microflora produsă de kefirul din cocos se va bucura foarte mult de zahărul din fructe şi îţi va lăsa vitaminele şi mineralele.

Dacă suferi de intoleranţă la lactoză, pentru că nu ai o microfloră iubitoare de lactate care să înflorească în ecosistemul tău interior, începe să ţi-o refaci bând kefir din cocos şi mâncând

„brânză" de kefir din cocos tânăr. Pe urmă introdu iar în alimentaţie, încetul cu încetul, kefirul din lapte (subiectul următorului nostru capitol) mărind treptat cantităţile şi vei vedea cât de curând că vei savura şi kefirul din lapte.

Capitolul 15

MAGIA KEFIRULUI

De la prima ediţie a acestei cărţi, mii de oameni din întreaga lume au descoperit personal beneficiile *Dietei pentru un Organism Ecologic*. Am primit sute de scrisori care atestă acest fapt şi suntem foarte recunoscătoare ştiind că atât de mulţi dintre cititorii noştri se fac bine. Mulţi dintre voi ne-aţi semnalat progrese atât de semnificative, încât vă consideraţi „vindecaţi". Unii nu mai aveţi simptome; alţii ne spuneţi că v-aţi simţit imediat mai bine, dar că simptomele au revenit când aţi oprit Dieta. Iar la un număr semnificativ dintre voi problemele digestive persistă sau se produce o nedorită scădere în greutate. Asta înseamnă că ecosistemul interior nu este încă pe deplin restabilit şi mai are nevoie de ajutor. Mai înseamnă, de asemenea, că până şi alimentele cele mai sănătoase pot trece prin organismul vostru fără ca factorii lor nutritivi să fie absorbiţi în mod adecvat.

Dacă lucrurile stau aşa, soluţia este să continuaţi procesul de vindecare şi să vă intensificaţi concentrarea asupra restaurării integrităţii ecosistemului interior cât mai curând posibil, astfel încât tractul vostru digestiv să poată începe să asimileze hrana în mod adecvat. Amintiţi-vă, nu sunteţi pe deplin vindecaţi/ate până nu vi se reface complet ecosistemul interior.

Fără ca legumele murate şi alimentele fermentate din cocos tânăr, probioticele şi Vitality SuperGreen să ştirbească importanţa *Dietei pentru un Organism Ecologic*, am dori acum să vă facem cunoştinţă cu kefirul... un minunat aliment străvechi, care credem că vă va ajuta pe mulţi dintre voi, cititorii noştri, să intraţi în faza însănătoşirii, să vă refaceţi integritatea tractului digestiv şi va contribui la eficientizareâ tuturor mijloacelor pe care le-aţi aplicat până acum.

Povestea Donnei

Cu mulţi ani în urmă, am făcut cunoştinţă cu kefirul, dar nu i-am înţeles şi nici nu i-am apreciat valoarea. Un excelent terapeut specializat în bolile de colon mi-a spus că acesta, în special cel preparat din lapte de capră, are asupra colonului un

efect deosebit de benefic, de tonifiant. După ce m-am documentat, am găsit în Pennsylvania un fermier crescător de capre şi mare specialist în prepararea brânzei, care făcea un kefir delicios. I-am comandat nişte kefir. L-am încercat, dar am fost deosebit de sceptică gândindu-mă că era preparat din lapte, care pentru mine echivala cu un mare semn de avertisment. Laptele formează mucus; hrăneşte drojdiile şi, potrivit medicinei chineze, are o caracteristică lipicioasă, „jilavă”. În plus, am manifestat întotdeauna intoleranţă la lactoză şi am fost alergică la lapte. Ca urmare, deşi mi-a plăcut, am respins imediat kefirul ca fiind un aliment neimportant.

Pe urmă, aşa cum mi se întâmplă mereu, am început să văd semne că trebuia să-mi deschid mintea către noi posibilităţi. De exemplu, s-a întâmplat să deschid televizorul (eu, care rareori mă uit la televizor) şi să urmăresc un documentar despre un peşte dintr-un lac canadian care secreta un mucus pentru a se proteja atunci când pH-ul lacului scădea, din cauza ploilor acide. Câteva zile mai târziu, am luat prânzul cu o prietenă. Fiica ei adusese acasă o carte în care se relata că un peşte se acoperise complet cu mucus după ce fusese aruncat pe plajă, protejându-se astfel până când, la următorul flux, putuse să se întoarcă în mare în siguranţă. Mi-am dat seama că mucusul poate să reprezinte o protecţie. După ce am mai reflectat puţin, mi-am amintit că toate lucrurile din acest univers au şi o latură pozitivă, şi una negativă şi că mă concentrasem numai asupra aspectului negativ al mucusului.

Am pus deoparte în minte această informaţie şi, când am început să adun mai multe informaţii referitoare la kefir, tot mai multe piese ale mozaicului au început să îşi găsească locul. De exemplu, ştiam că, la naştere, bebeluşul nu are ecosistem interior şi că trebuie să-l instituie în cursul primelor câteva luni de viaţă. Natura a poruncit ca toate progeniturile mamiferelor să aibă la dispoziţie laptele de mamă. Acest lapte formează un strat de mucus curat, care le permite bacteriilor prietenoase să se instaleze. Laptele matern este o excelentă sursă de agenţi protectori, cum ar fi acidul lauric, un puternic antimicrobian care dezactivează bacteriile patogene, drojdiile, ciupercile şi unele virusuri. Acest acid protejează copilul până când acestuia i se conturează bine ecosistemul interior, cu bacterii pozitive, şi până când sistemul imunitar se maturizează.

După ce am început să pun toate lucrurile cap la cap, mi-am dat seama că: 1. există atât mucus bun, curat, cât şi mucus toxic; 2. mucusul bun acoperă şi protejează mucoasa internă a tractului digestiv; 3. spre deosebire de drojdii, care se fixează pe pereţii intestinului cu ajutorul tentaculelor lor, bacteriile bune nu au tentacule. Ele trebuie să se prindă în acest mucus curat şi să se cuibărească în mediul lui cald şi acid hrănindu-se cu zahărul (lactoza) din laptele matern. În cele din urmă, am fost obligată să admit că mucusul constituie o parte esenţială a unui ecosistem intern sănătos.

Oamenii care suferă de candidoză au un ecosistem interior foarte nesănătos. Ei prezintă o dezvoltare exagerată a ciupercilor sau drojdiilor şi au intestine foarte toxice. Pentru a se vindeca, trebuie, mai înainte de toate, să îşi cureţe colonul şi să aducă sub control excesul de drojdii. Pe urmă, trebuie să îşi restaureze un ecosistem intern plin de bacterii benefice. În acest al doilea stadiu, persoana care suferă de candidoză poate fi comparată cu un nou-născut: ambii au nevoie de această lume interioară vibrantă, plină de viaţă, aşa că, dacă vor să asimileze factorii nutritivi, trebuie să-şi creeze un sistem imunitar puternic şi să trăiască o viaţă lungă şi fructuoasă.

Începea să-mi fie din ce în ce mai clar că kefirul are extraordinare puteri tămăduitoare. Cu efectul lui laxativ, mă ajuta la curăţarea colonului. Bacteriile şi drojdiile sale benefice mă ajutau la controlul drojdiilor patogene şi la repopularea colonului cu o forţă vitală nouă şi favorabilă. Apoi, kefirul, fiind fermentat, era mult mai sănătos decât laptele.

În vremurile străvechi, oamenilor din regiunile Caucazului şi Eurasiei, kefirul le-a fost oferit ca dar din partea zeilor. Poate că aceşti „zei" au stat cu ochii pe oameni şi le-au dat miraculosul aliment într-un moment în care pământenii aveau nevoie disperată de el. Acum, mă interesa numai să învăţ să-mi fac singură kefirul şi să-mi testez teoria. Problema era că nimeni nu avea grăunţe sau o cultură de catalizare; aproape că nu existau informaţii pe această temă, iar puţinii oameni care ştiau de kefir nu erau dispuşi să-şi divulge „secretul". Atunci s-a petrecut un miracol!

După publicarea primei ediţii a cărţii *Dieta pentru un Organism Ecologic*, m-am simţit înclinată să iau o pauză spirituală, ca să mă reîncarc şi să mulţumesc pentru succesul

cărţii. Am făcut o călătorie într-o regiune sacră din Japonia şi am luat parte la o ceremonie în onoarea creării omenirii. Mi s-a alăturat un prieten din Sendai, Japonia, care a adus-o cu el pe doamna Kwai, o femeie pe care nu o întâlnisem până atunci. Prietenul meu mi-a spus că doamna Kwai se simţise îmboldită să vină şi ea şi să aducă un lucru de care, credea ea, aş fi avut nevoie. Fapt uimitor, era vorba despre un borcan maroniu cu grăunţe de kefir puse în lapte. Doamna Kwai a deschis recipientul şi, folosind o strecurătoare şi o lingură, mi-a arătat cum se face kefirul.

Rugăciunile mele primiseră răspunsul. Uluită, am dus kefirul în camera mea, fără să înţeleg încă ce anume primisem. Am băut din el, mi-a plăcut foarte mult gustul şi am simţit un impuls energetic după obositoarea călătorie.

Când m-am întors acasă, totul a prins să se aşeze. M-am obişnuit să fac kefir în fiecare zi. La început am fost sceptică, aşa cum sunt întotdeauna în privinţa alimentelor noi, şi nu am spus nimănui nimic. Am băut în fiecare dimineaţă câte un pahar şi nu mi-a venit să cred câtă energie am început să am în două săptămâni. Când treci de vârsta de cincizeci de ani (cum este cazul meu), dacă mănânci ce nu trebuie se cunoaşte şi ţi se cunoaşte şi vârsta. Am constatat însă cu uimire că, zi după zi, parcă arătam mai tânără. Ceea ce au observat şi alţii şi mi-au repetat tot timpul că într-adevăr arăt foarte bine. Oricărei femei, acest lucru îi place la nebunie.

Într-o zi, am primit un telefon de la o doamnă care folosea metode alternative, inclusiv principiile *Dietei pentru un Organism Ecologic*, ca să se vindece de limfomul non-Hodgkin. Da, analizele de laborator nu indicau vreo urmă de cancer, însă în vocea ei simţeam totuşi o slăbiciune. Intuitiv, am ştiu că kefirul o s-o ajute.

Şi aşa a fost! M-a sunat iar după vreo două săptămâni şi schimbarea din vocea ei era remarcabilă. Mi-a spus că se simte cu mult, mult mai bine. Din acea zi, am recomandat kefirul multor alţi oameni.

Femei care aveau infecţii vaginale cu candida mi-au spus că infecţiile li s-au vindecat cu kefir. Tinere cu tulburări alimentare şi persoane care sufereau de boala Crohn ori aveau diverse probleme gastrice, ulcer, diverticulită, depresie şi constipaţie - toate mi-au comunicat că se vindecă pur şi simplu respectând

Dieta şi bând kefir în fiecare zi la micul dejun.

Mii de oameni urmează acum *Dieta pentru un Organism Ecologic*. Au răspândit vestea atât despre ea, cât şi despre kefir. Mulţi îşi prepară kefirul acasă şi asta le face o mare plăcere. (Mai târziu, îţi voi spune cum.)

Nu îmi sunt de ajuns cuvintele ca să recomand kefirul cu atâta căldură pe cât aş vrea. Este un aliment hrănitor, incredibil de delicios. Dacă organismul tău e pregătit pentru el şi constaţi că îl tolerezi bine, kefirul îţi poate fi esenţial pentru atingerea unei stări de sănătate şi imunitate maximă. Citind cartea de faţă şi începând să bei kefir, îţi vei da seama şi tu că acest produs e un remediu străvechi pentru bolile moderne - un adevărat dar al cerului. Poftă bună!

Ce esfe kefirul?

Kefirul este un aliment fermentat şi bogat în microorganisme, care ajută la refacerea ecologiei interioare a organismului. Conţine tulpini de drojdii şi bacterii benefice, care coexistă într-o relaţie simbiotică şi îi conferă proprietăţi antibiotice. Este un antibiotic natural - şi e preparat din lapte! Produsul final nu este ceva de genul iaurtului de băut; kefirul are un gust mai acru, revigorant şi e medicinal într-o mai mare măsură.

Dieta pentru un Organism Ecologic recomandă evitarea produselor lactate, deoarece conţin zahăr din lapte, numit lactoză, care hrăneşte drojdiile şi creează mucus. Însă kefirul nu alimentează drojdiile şi de obicei nici nu deranjează persoanele care suferă de intoleranţă la lactoză. Iar asta datorită faptului că bacteriile prietenoase şi drojdiile benefice din kefir consumă cea mai mare parte a lactozei şi asigură o cantitate suficientă de enzimă (lactază) care să absoarbă resturile de lactoză ce mai rămân în urma procesului de fermentaţie. Da, kefirul formează mucus, dar într-o măsură foarte redusă dacă respecţi regulile simple de combinare a alimentelor (mai multe detalii asupra acestui subiect, în cele ce urmează).

Şi iată secretul: proprietatea kefirului de a crea foarte puţin mucus este exact ceea ce-l face benefic pentru om. Mucusul are, într-o anumită măsură, o proprietate de curăţare, acoperind mucoasa tractului digestiv şi creând un fel de adăpost în care bacteriile benefice pot să se aşeze şi să întemeieze colonii.

Acest fapt face ca restul probioticelor pe care le-ai putea consuma să devină şi mai eficiente: ele au de-acum o şansă mai mare să pună stăpânire pe şi să prolifereze în intestinele tale, ajutându-te să primeşti „roadele investiţiei" cu vârf şi îndesat. Apropo, kefirul poate fi preparat din aproape orice fel de lapte, inclusiv din cel de vacă, de capră şi de soia.

Kefirul se prepară în mod tradiţional din particule gelatinoase albe sau galbene, numite „grăunţe". Aceste grăunţe conţin un amestec de bacterii/ drojdii închegate cu ajutorul caseinei (proteina laptelui) şi al polizaharidelor (forme complexe de zahăr). Se aseamănă cu nişte bucăţele de coral sau cu bucheţele mici de conopidă, iar dimensiunile lor pot să ajungă de la mărimea unui bob de grâu, până la aceea a unei alune. Este cunoscut faptul că grăunţele se pot dezvolta şi mai mult, sub forma unor foi plate, care pot ajunge suficient de mari încât să-ţi acopere palma. Nicio altă cultură nu formează grăunţe şi nu conţine drojdii benefice, motiv pentru care kefirul este realmente unic. După ce grăunţele fermentează laptele prin încorporarea organismelor lor prietenoase în produsul final, trebuie ca, înainte să bei kefirul, să le înlături cu ajutorul unei strecurători. Grăunţele pot fi clătite şi apoi adăugate într-o nouă cantitate de lapte, iar procesul poate continua la nesfârşit.

Cu grăunţele de kefir este ceva mai greu de lucrat, deoarece se contaminează foarte uşor atunci când sunt clătite şi introduse în noua porţie de lapte proaspăt. De asemenea, pentru că nu poţi vedea cu ochiul liber lactobacilul şi drojdiile care colonizează grăunţele, nici nu poţi fi sigur/ă, înainte să bei kefirul, că în el e prezentă microfloră adecvată. Cu alte cuvinte, dacă lactobacillii vor copleşi drojdiile - după cum adeseori o fac şi încă agresiv, nu vei şti. Şi, cu toate că ai obţine în continuare o băutură fermentată, nu ar fi vorba despre kefir. Din aceste motive, *Dieta pentru un Organism Ecologic* îţi pune la dispoziţie un „catalizator" din grăunţe, compus din lactobacillus şi două tulpini de drojdii deosebit de rezistente. Catalizatorul este doar atâta: un catalizator care îţi permite să „porneşti" un sfert din kefir. Din acest sfert iniţial, poţi să prepari pe urmă cantităţi mult mai mari. (Catalizatorii noştri de la Body Ecology sunt însoţiţi de instrucţiuni uşor de urmat şi sunt disponibili în magazinele cu hrană naturistă sau prin apel telefonic, la numărul 1-866-4BE-DIET.)

Kefir vs. Iaurt

Kefirul, consideră experţii, are o valoare nutritivă mai mare decât iaurtul. Drojdiile şi bacteriile sale ultraactive excelează în digerarea alimentelor pe care le consumi şi în menţinerea unui mediu sănătos şi curat la nivelul colonului.

Iaurtul este produs prin însămânţarea laptelui cu o cultură de catalizare, după care e încălzit uşor, la o anumită temperatură. Pentru prepararea kefirului, trebuie să începi cu catalizatorul, iar încălzirea nu este necesară. Asta înseamnă că, dacă îţi poţi asigura o sursă sigură, de încredere, de lapte proaspăt, brut, poţi păstra enzimele care în mod normal ar fi distruse de căldura pasteurizării. Kefirul „fermentează" la temperatura camerei, în aproximativ 16 până la 24 de ore, drept pe masa ta de bucătărie.

După ce ţi se reface ecologia interioară, este posibil să constaţi că digeri iaurtul bine şi să vrei să profiţi de bacteriile lui prietenoase. Dar alege mai întâi kefirul. Bacteriile şi drojdiile lui prietenoase sunt cruciale pentru procesul de refacere. Noi le considerăm un fel de echipe SWAT care acţionează rapid pentru începerea procesului terapeutic, făcându-şi foarte eficient treaba pentru care au fost create.

E posibil ca în magazin să vezi un produs care pretinde că este kefir, dar citeşte cu atenţie. Dacă nu conţine tulpini de bacterii prietenoase şi drojdii bune, cel mai probabil e vorba despre un iaurt de băut.

Beneficiile bacteriilor prietenoase

În condiţiile în care există peste 400 de specii de microorganisme benefice care trăiesc într-un intestin sănătos, de ce nu te-ai preocupa să le oferi un mediu optim? După cum am spus, kefirul creează fundamentul pentru curăţarea mucusului, astfel încât organismele benefice să aibă un loc în care să prospere. Când adaugi probiotice (organisme prietenoase cumpărate de la magazinul cu hrană naturistă), acestea vor găsi mai repede un cămin primitor, dacă mediul propice a fost deja creat.

Poţi foarte uşor să prepari kefir proaspăt aproape în fiecare zi,

în propria bucătărie, astfel încât drojdiile şi bacteriile lui prietenoase să ţi se afle la îndemână şi să-şi facă datoria în tractul tău digestiv.

După ce restabileşti echilibrul ecologiei tale interne cu ajutorul *Dietei pentru un Organism Ecologic*, al legumelor murate, kefirului din cocos tânăr, probioticelor şi kefirului din lapte de capră sau de vacă, tractul tău intestinal va fi plin de organisme prietenoase. Atunci vei putea să te delectezi mai liber cu unele alimente care conţin zahăr natural (fructe, cereale integrale şi legume mai dulci, cum sunt ignamele şi păstârnacul) şi vei putea tolera câte un răsfăţ ocazional cu câte un aliment într-adevăr dulce, cum ar fi o bucată de prăjitură sau nişte bomboane. Bacteriile benefice înfulecă zahărul întâi pentru ele, lăsând prea puţin care să ajungă în restul organismului. Desigur, nu încurajăm alimentele preparate cu zahăr rafinat, dar cu certitudine nu-ţi strică deloc să fii pregătit/ă şi „bine înarmat/ă“. În mod ironic, atunci când consumi alimente fermentate, pierzi acea poftă nestăpânită de carbohidraţi şi zahăr.

Dacă eşti părinte şi te îngrijorează toate alimentele pline de zahăr pe care le vrea (şi adeseori le primeşte) copilul tău, kefirul este deosebit de util pentru înfiinţarea şi întreţinerea unui sistem imunitar puternic. Ca să realizezi un kefir natural care copiilor le place la nebunie, adaugă stevia, o plantă naturală cu gust dulce; arome de fructe fără alcool sau vanilie. Poţi chiar să congelezi acest amestec şi să faci îngheţate din kefir (o parte a microflorei moare prin îngheţ).

Toate alimentele fermentate, inclusiv kefirul, menţin intestinele subţire şi gros curate şi lipsite de paraziţi. Odată ajunse în intestinul gros, bacteriile benefice creează acid lactic, care echilibrează pH-ul de la acest nivel. În mediu acid, paraziţii şi alte organisme neprietenoase nu pot supravieţui. Bacteriile şi drojdiile benefice din kefir sunt pregătite să prindă în ambuscadă ouăle sau larvele paraziţilor înainte ca acestea să aibă timp să se instaleze şi să se înmulţească.

Cu un conţinut de alcool de 0,02 la sută (alcool produs de drojdii), kefirul este acid atunci când e produs, dar, după ce îl consumi, devine generator alcalin. Asta înseamnă că sângele se menţine ceva mai alcalin, iar tu îţi păstrezi starea de sănătate.

Bacteriile prietenoase şi drojdiile din kefir constituie o bună avangardă pentru alte culturi probiotice cum ar fi *acidophilus* şi

bifidus. Kefirul „mătură terenul" şi pregăteşte un loc curat şi sănătos pentru noile colonii de bacterii prietenoase. Când sosesc noii colonişti (bacteriile prietenoase pe care le cumperi din magazinele cu hrană naturistă sau le generezi intern atunci când consumi alimente fermentate), aceştia se instalează şi rămân, asigurându-ţi câştiguri foarte mari pentru investiţia făcută.

Noi cercetări au dezvăluit faptul că ulcerul gastric este adeseori provocat de nişte bacterii patogene numite *Helicobacter pylori*. Actualmente, pentru eliminarea acestui invadator, se aplică o terapie costisitoare cu antibiotice. Kefirul poate să prevină apariţia acestui gen de ulcer. Aminteşte-ţi că antibioticele omoară toate bacteriile, atât pe cele bune, cât şi pe cele nocive, astfel încât este important să continui *Dieta pentru un Organism Ecologic*, dacă trebuie să iei antibiotice, consumând legume murate, kefir din cocos ori lapte şi probiotice, pentru reconstruirea ecosistemului interior.

Am stabilit că ambele genuri de kefir sunt benefice în caz de diaree, foarte obişnuită în rândul persoanelor afectate de SIDA sau al pacienţilor care suferă de cancer, în timpul chimioterapiei sau radioterapiei.

Beneficiile nutriţionale

Kefirul din lapte este o proteină completă, care conţine toţi aminoacizii esenţiali. În momentul în care bei un pahar de kefir, bacteriile prietenoase au procesat deja parţial proteinele, făcându-le mult mai uşor de digerat.

Cantităţile însemnate de proteine sunt esenţiale pentru vindecare, iar pentru asimilarea lor organismul trebuie să dispună de proporţii adecvate de minerale. Tot kefirul asigură şi mineralele. Atât kefirul din lapte, cât şi cel din cocos tânăr conţin din abundenţă calciu şi magneziu.

Triptofanul, un aminoacid esenţial din kefirul obţinut din lapte, se combină cu calciul şi magneziul pentru a ajuta la calmarea sistemului nervos. Unii numesc kefirul „tranchilizant natural" sau „Prozac natural". Efectul lui calmant este extraordinar pentru persoanele încordate sau nervoase, pentru copiii hiperactivi şi pentru persoanele care suferă de tulburări ale somnului, cum ar fi cele în vârstă. Organismul transformă

triptofanul în serotonină, un important compus chimic cunoscut drept neurotransmiţător. Nivelurile echilibrate de serotonină pot să vindece depresia şi constipaţia, să inducă somnul şi să împiedice trezirile de peste noapte. Această conversie e ajutată şi de vitamina B_6, care este de asemenea abundentă în kefir.

În plus, kefirul conţine cantităţi mari de fosfor, al doilea cel mai abundent mineral din organismul uman. Fosforul este important pentru utilizarea carbohidraţilor, grăsimilor şi proteinelor la creştere, pentru întreţinerea celulelor şi pentru energie. Carenţa de fosfor se poate solda cu pierderea poftei de mâncare.

Kefirul şi vitaminele complexului B

Persoanele care suferă de candidoză au, de regulă, o carenţă de vitamine ale complexului B, deoarece utilizarea acestor vitamine de către organism depinde de nivelurile adecvate ale bacteriilor prietenoase la nivelul tractului digestiv. Când kefirul e inclus în alimentaţie, organismul devine foarte repede capabil să fabrice cantităţi suficiente de bacterii care îi sunt necesare. Vitamina K asigură coagularea sângelui, stimulează fluxul urinei, calmează crampele menstruale, măreşte vitalitatea şi longevitatea şi îmbunătăţeşte funcţionarea ficatului.

Kefirul asigură biotină, o altă vitamină din complexul B, care le lipseşte persoanelor ce suferă de candidoză. Biotina este o coenzimă care contribuie la producerea de acizi graşi şi la oxidarea acestora şi a carbohidraţilor. În lipsa biotinei, sinteza acizilor graşi la nivelul organismului uman este afectată. Biotina ajută şi la asimilarea proteinelor şi a altor vitamine ale complexului B: acidul folic, acidul pantotenic şi vitamina B_{12}. Carenţa de biotină provoacă dureri musculare, scăderea apetitului, uscarea pielii, lipsa de energie sau instalarea depresiei şi reducerea activităţii sistemului nervos.

Kefirul este o excelentă sursă de vitamină B_{12}, esenţială pentru longevitate. E unica vitamină care conţine elemente minerale esenţiale. Nu poate fi obţinută sintetic, ci trebuie cultivată, asemenea penicilinei, în bacterii sau în mucegaiuri. Vitamina B_{12} este necesară pentru metabolismul normal al ţesutului nervos şi pentru formarea globulelor sanguine roşii. B_{12} e benefică pentru imunitate şi a fost folosită pentru creşterea

energiei şi pentru contracararea alergenilor. De asemenea, este importantă pentru creşterea normală, pentru fertilitate şi în cursul sarcinii. În plus, acţionează împreună cu acidul folic, un alt membru al complexului de vitamine B, pentru a facilita sinteza colinei, un agent care dizolvă grăsimile şi colesterolul şi care joacă un rol important în transmiterea impulsurilor nervoase. Colina ajută la reglarea activităţii renale şi hepatice, la funcţionarea vezicii biliare şi la prevenirea formării de calculi biliari.

Vitamina B_{12} sprijină asimilarea vitaminei A în ţesuturile organismului, având un rol în absorbţia sau conversia carotenului. De asemenea, ajută la sinteza de ADN şi ARN, materialul genetic al organismului uman. Pentru absorbţie, vitamina B_{12} trebuie combinată cu calciul, astfel încât organismul să beneficieze la maximum de efectele ei; natura ne-a asigurat toate acestea în kefir.

Kefirul este bogat în tiamină (vitamina B_1), cunoscută şi sub numele de „vitamina moralului", datorită efectelor sale benefice asupra sistemului nervos şi a atitudinii mentale. Tiamina e legată de sporirea capacităţii de învăţare, de creştere la copii şi de îmbunătăţirea tonusului musculaturii netede a stomacului, intestinelor şi miocardului. Este esenţială pentru stabilizarea apetitului şi pentru îmbunătăţirea digestiei, mai ales a digerării carbohidraţilor, zahărului şi alcoolului.

Kefirul din lapte de vacă este o excelentă sursă de acid folic (recomandat femeilor însărcinate în scopul prevenirii diformităţilor coloanei vertebrale a feţilor).

Beneficii pentru starea generală de sănătate

Kefirul ajută la stoparea poftelor irepresibile, deoarece organismul începe să se simtă hrănit pe măsură ce se ajunge la un echilibru interior şi sunt corectate carenţele nutriţionale.

Kefirul dă un gust „acru". Medicina chineză ne învaţă că există cinci gusturi necesare pentru a obţine echilibrul în organism; cel acru nu se regăseşte în mod curent în alimentaţia omului modern din societăţile dezvoltate.

Pielea prosperă de pe urma kefirului. Se hidratează şi devine cremoasă, iar cu timpul vei observa o rafinare a porilor. Poţi să foloseşti kefirul şi extern, pentru hidratarea pielii; în plus, este

util şi pentru pielea grasă. Laptele fermentat conţine acid lactic, care e unul dintre acizii naturali
alfa-hidroxizi, atât de populari astăzi în lumea cosmeticii.

Kefirul are un efect răcoritor pentru organism, deci este ideal de consumat când ai febră sau orice altă afecţiune ce se manifestă prin creşterea temperaturii corpului, de exemplu accesele de herpes sau SIDA.

După un tratament cu antibiotice, kefirul este foarte util pentru reinstalarea bacteriilor prietenoase la nivelul intestinelor. Kefirul e „antibioticul naturii".

Consumul de kefir ajută la reducerea necesităţii de antibiotice pe viitor.

Bacteriile prietenoase ale kefirului apar în mod automat şi la nivelul vaginului - sau le poţi implanta direct, sub forma spălăturilor.

Terapia colonului ajută la curăţarea drojdiilor patogene din intestinul gros, dar aceste drojdii formează colonii şi în intestinul subţire. Alimentele fermentate au efect de curăţare asupra ambelor intestine. După ce acestea sunt eliberate de patogeni şi colonizate cu microorganisme benefice, ficatul poate să funcţioneze şi el mult mai bine.

Atât kefirul din cocos tânăr, cât şi cel din lapte produc o respiraţie mai plăcută, scaune mai sănătoase şi cu miros mai dulce. Şi, în cele din urmă, pot chiar să elimine flatulenţa!

Cum se introduce kefirul în alimentaţia cotidiană

Unele persoane au de câştigat de pe urma kefirului din lapte chiar de la început, în vreme ce în cazul altora poate fi nevoie de un proces mai gradual. Persoanele care suferă de candidoză au mucoasa intestinală permeabilă. Aceasta trebuie vindecată înainte să poţi începe să bei kefir din lapte. Este esenţial ca proteina din kefirul din lapte (caseina) să nu treacă prin mucoasa intestinală şi să provoace alte probleme, inclusiv alergii. (Notă: Kefirul din cocos tânăr şi brânza de kefir nu conţin caseină şi sunt permise în stadiile iniţiale ale Dietei. Aceste produse alimentare introduc în intestine bacterii iubitoare de lactate, astfel încât, atunci când vei bea în sfârşit kefir din lapte, îl vei digera cu uşurinţă.)

Din momentul în care ţi se vindecă intestinele permeabile (în

6 până la 12 săptămâni de Dietă), începe cu aproximativ 120 de mililitri de kefir dimineaţa, pe stomacul gol. Măreşte cantitatea în fiecare săptămână, până vei putea să bei mai mult.

Dieta pentru un Organism Ecologic a fost concepută pentru persoanele care au o problemă cu mucoasa intestinală „permeabilă", inflamabilă; iar produsul Vitality SuperGreen conţine ingrediente care hrănesc şi mucoasa. Legumele murate, kefirul din cocos tânăr şi celelalte alimente fermentate pe care le recomandăm vor deveni instrumente importante pentru păstratea unor intestine sănătoase.

Mai mult de-atât, persoanele care suferă de candidoză au ceea ce medicina chineză numeşte o stare de umezeală. Produsele lactate nefermentate şi impropriu combinate pot duce la şi mai multă umezeală şi la exces de mucus. Iată câteva sugestii pentru introducerea kefirului concomitent cu eliminarea umezelii:

- Consumă alimentele *Dietei pentru un Organism Ecologic*, care te vor ajuta să vindeci intestinele permeabile şi să obţii un efect de „uscare".
- Foloseşte tehnicile de combinare adecvată a alimentelor pentru a reduce probabilitatea de formare a mucusului pe care poate s-o dea kefirul (vezi în continuare).
- Bea multă apă şi consumă cereale care au fost în prealabil înmuiate şi apoi fierte. Aceste alimente realizează un aport de umezeală şi fibre la nivelul colonului.
- Curăţă-ţi colonul. În condiţiile în care colonul nu prezintă blocaje, kefirul este tolerat mai uşor. Am constatat că persoanele care spun că au probleme cu kefirul nu au respectat, în cele mai multe cazuri, recomandarea de curăţare a colonului. Probabil că trebuie să introduci şi o cantitate semnificativă de bacterii *acidophilus* şi *bifidus* în intestinul subţire şi în cel gros. Aceste bacterii minunate ajută la curăţarea şi ameliorarea stării de sănătate a întregului tract digestiv.
- Ai grijă să faci exerciţii fizice adecvate. Mişcarea stimulează colonul şi îmbunătăţeşte eliminarea fecalelor.
- Prepară-ţi singur/ă kefirul din lapte de capră dacă ai constatat că laptele de vacă formează mucus. Laptele matern este generator alcalin. Laptele de capră e de asemenea alcalin, în vreme ce laptele de vacă este acid. Acest fapt poate să explice de ce laptele de capră este adeseori mai bine tolerat de

unele persoane. De asemenea, laptele de capră are mai mult calciu, magneziu, fosfor şi potasiu decât laptele de vacă. În schimb, cel dintâi nu conţine acid folic, aşa încât femeile însărcinate şi mamele care alăptează trebuie să aibă în vedere luarea unui supliment de acid folic şi consumarea de legume cu frunze verzi, broccoli, rădăcinoase şi cereale integrale. (În plus, laptele de capră are nevoie de mai multă cultură catalizatoare.) Laptele de capră este omogenizat natural, astfel încât grăsimea din el nu se poate separa. Dacă în acest moment digeri prost grăsimile, probabil că ar fi mai bine să bei un kefir fără sau cu conţinut redus de grăsimi, de pildă unul din lapte de vacă, a cărui grăsime se ridică şi se separă uşor. Laptele brut de vacă şi de capră este mai uşor digerat decât cel pasteurizat.

Reguli de combinare a alimentelor pentru kefir

Prepară kefirul din cel mai proaspăt lapte cu putinţă (brut este cel mai bun), apoi adaugă:

- Legume crude sau uşor fierte în aburi (încearcă o salată cu reţeta noastră de sos de salată din kefir sau foloseşte reţeta noastră de preparare a unui sos de înmuiat din kefir pentru legume crude)
- Fructe acide (acre) cum ar fi căpşunile, lămâile, lămâile verzi, grefurile, ananasul, merişorul sau afinele
- Nuci sau seminţe înmuiate

Pentru copii, băuturile cremoase din kefir sunt deosebit de delicioase şi foarte populare la micul dejun. La început, aromele fără alcool sunt foarte bune, dar, pe măsură ce copilul se face bine, poţi să adaugi fructe acide. Pur şi simplu amestecă kefirul, fructele de pădure sau aromele preferate şi stevia. Puţin ulei din seminţe de in nerafinat este obligatoriu pentru copii... mai ales pentru cei care suferă de eczeme şi ADHD.

Pentru a avea siguranţa că kefirul nu formează mucus în exces, nu-l combina cu proteine de origine animală (cu nuci şi seminţe e bine) sau cu amidon.

Pe de altă parte, în întreaga lume, kefirul este consumat pe parcursul întregii zile, chiar şi ca ajutor digestiv după mese. Deşi nu recomandăm acest lucru, vezi ce rezultate dă procedura aceasta în cazul tău. Unele persoane consideră că le este de

ajutor să se relaxeze şi să adoarmă dacă beau un pahar de kefir cam cu o oră înainte de culcare. Aminteşte-ţi că kefirul este bogat în triptofan.

În capitolul referitor la combinarea alimentelor, ţi-am recomandat să aştepţi trei ore după ce consumi produse lactate înainte să iei o masă cu proteine de origine animală sau amidon. Pe de altă parte însă, deoarece proteinele din kefir sunt predigerate, iar drojdiile şi bacteriile prietenoase grăbesc digestia, trebuie să aştepţi doar în jur de 45 de minute până la o oră înainte să mănânci altceva.

Kefirul este excelent la micul dejun. Pentru copiii care trăiesc în lumea civilizată, e un mic dejun cu mult mai bun decât tradiţionalul de-acum bol de cereale sau decât alte alimente consacrate pentru masa de dimineaţă.

Ingredientele unui kefir spectaculos

Prepară-ţi singur/ă kefirul din laptele cel mai proaspăt cu putinţă, apoi adaugă oricât de multe ingrediente dintre următoarele:

- Până la o lingură de ulei sau amestec de uleiuri nerafinate, din seminţe de in, seminţe coapte de dovleac sau Essential Woman (produsul companiei Barlean).
- Un vârf de cuţit de sare... pentru echilibrarea grăsimilor şi pentru echilibrul alcalin.
- Granule de lecitină pentru gust. Lecitina ajută la digerarea grăsimilor. Dacă îţi prepari kefirul din lapte degresat, singurele grăsimi vor proveni din uleiul nerafinat. Pe de altă parte însă, microorganismele preferă puţină grăsime, aşadar laptele cu grăsime de 2 la sută sau integral va da un kefir mai gustos.
- Unele fibre (seminţe de in), *acidophilus*, *bifidus* şi produsul Eco Bloom al companiei Body Ecology (aliment pentru bacteriile prietenoase) ar fi excelente completări.
- Probiotice, dacă le iei în mod curent.
- Arome naturale sau plante aromatice, cum ar fi nucşoara, scorţişoara ori aromele fără alcool din vanilie ori fructe (piersici, căpşune, lămâi, lămâi verzi, zmeură, portocale, tangerine).
- Substituenţi noncalorici ai zahărului, cum ar fi stevia.

Kefirul e bun pentru mine?

Unele persoane consideră că laptele şi produsele lactate ar trebui consumate numai de nou-născuţi şi că, de vreme ce niciun animal adult care trăieşte în sălbăticie nu bea lapte, nici omul adult nu ar trebui să-l consume. Alţii au obiecţii etice vizavi de produsele lactate. Trebuie să-ţi decizi singur/ă poziţia.

Poate că vei obţine nişte rezultate atât de bune cu kefirul, încât vei dori să continui cu el la infinit. Sau poate vei dori să îl foloseşti doar pentru o scurtă perioadă de timp, preocupat/ă fiind de capacitatea lui de formare a mucusului. Sau poate că, pentru tine, cel mai bine ar fi să bei kefir doar de două sau trei ori pe săptămână.

Studiile efectuate arată că alimentele fermentate, cum ar fi legumele crude, kefirul sau miso şi tempeh din dieta tradiţional asiatică, sunt componente-cheie ale unei diete absolut sănătoase. Înţelept ar fi să continuăm să recolonizăm tractul intestinal cu bacterii benefice din ziua în care ne naştem şi până în ziua când ne dăm ultima suflare. Cercetările arată că bacteriile benefice dispar din scaun în momentul în care nu se mai iau produse probiotice.

Nu am recomanda nimic din ce nu am constata mai întâi noi că este superior în privinţa ajutării omului să se vindece, dar ştim şi cât de important este să avem încredere în înţelepciunea semnelor pe care ni le dau propriile organisme. Învaţă să-i asculţi semnele şi semnalele.

Un avertisment

Constipaţia

Deşi kefirul e recomandat în mod tradiţional ca laxativ, un procent redus de oameni constată că acesta le provoacă, dimpotrivă, constipaţie. Asta se poate datora faptului că persoanelor respective le lipsesc enzimele necesare pentru digerarea proteinei laptelui (caseina) sau a grăsimilor din lapte. Încearcă să-ţi prepari kefirul din lapte organic fără grăsimi şi să iei enzime (produsele ASSIST Dairy & Protein, pancreatină sau acid clorhidric şi pepsină ale companiei Body Ecology). De asemenea, laptele provoacă un uşor efect de deshidratare. Încearcă să diluezi 120 de mililitri de kefir cu câteva zeci de

mililitri de apă şi să bei această cantitate mică dimineaţa pe stomacul gol.

Asigură-te că adaugi şi alte probiotice care prosperă în intestinul subţire şi colon, mai ales *acidophilus*, *lactobacillus* şi diverse tulpini de *bifidus*. Aşteaptă-te ca ele să aibă nevoie de două sau trei săptămâni pentru a produce o ameliorare. Cu timpul, tot mai multe bacterii şi drojdii iubitoare de lactate îţi vor coloniza tractul digestiv. Din momentul în care se întâmplă acest lucru, poţi digera mai bine produsele lactate.

Un aspect puţin cunoscut, care s-ar putea să ţi se pară extrem de util, este acela că serotonina, compusul chimic din creier legat de starea de spirit, e sintetizat de fapt, în special, de intestin. Când nivelul serotoninei se reduce, apar depresia şi constipaţia (deoarece serotonina influenţează şi mişcările peristaltice).* Kefirul, care este bogat în triptofan ce se transformă în serotonină, a vindecat numeroase cazuri de depresie şi constipaţie. Pe de altă parte însă, când nivelul serotoninei e prea ridicat, constipaţia apare din nou. Consumarea unor cantităţi prea mari de kefir poate încetini mişcările peristaltice şi poate constitui o cauză a constipaţiei. Medicamentele antidepresive pot de asemenea să provoace constipaţie şi alte probleme intestinale, deoarece împiedică intestinele să oprească producţia de serotonină, lăsând prea multă în circulaţia sanguină. În limba turcă, kefir înseamnă „a te simţi bine“. Acum ştii de ce.

Dacă te constipi după ce introduci kefirul în alimentaţia cotidiană, pune-ţi următoarele întrebări:

- *Beau suficientă apă minerală?* Laptele este deshidratant.
- *Mănânc suficiente fibre?* Kefirul nu conţine fibre, aşa că ai grijă să consumi cantităţi suficiente de alimente bogate în fibre: legume crude (proaspete şi murate), salate şi cerealele *Dietei pentru un Organism Ecologic.*
- *Respect regulile de combinare a alimentelor?*
- *Beau prea mult kefir şi sar peste alte preparate?* Deoarece kefirul este atât de delicios şi e „alimentul rapid" perfect, poate fi simplu să exagerezi cu el, ignorând preparatele esenţiale cu conţinut ridicat de fibre.
- *Consum alimente cu zahăr şi produse din făină?* Ambele categorii dau constipaţie.
- *Am carenţă de magneziu?* Laptele este bogat în calciu şi

fosfor (pentru dezvoltarea oaselor), dar conţine o cantitate mică de magneziu (necesar pentru asimilarea celorlalte două minerale). Consumul de alimente lactate va mări nivelul calciului şi al fosforului, creând un dezechilibru şi mai mare în raportul calciu-magneziu. Deficitul de magneziu este o cauză majoră a constipaţiei. Măreşte-ţi aportul de alimente bogate în magneziu şi chiar ia suplimente de magneziu.

Dinţii

Un memento de final: periază-ţi dinţii după ce mănânci sau bei orice produs lactat. Proteina din lapte poate cauza placă dentară, care poate conduce la avarii dentare (ca orice alt aliment ţinut în gură fără clătire şi fără îngrijirea danturii).

Vitamina C

Dacă ai o răceală sau o altă afecţiune care generează mult mucus, ca de pildă o infecţie a urechii, opreşte consumul de kefir şi începe să iei doze terapeutice de vitamina C (câteva mii de miligrame pe zi, în funcţie de toleranţa intestinală).

De unde pot să iau kefir?

Kefirul din lapte preparat chiar în bucătăria ta nu este doar delicios, ci şi economic şi distractiv de făcut. Vei avea şi posibilitatea de a alege calitatea şi felul laptelui pe care îl foloseşti. Printre opţiuni se numără laptele fără grăsimi, cel cu 1 sau 2 la sută grăsimi şi laptele integral; laptele de capră; laptele de soia şi chiar laptele brut (dacă îţi este accesibil). Vestea bună este că kefirul de casă e de asemenea incredibil de uşor de făcut. Doar se încălzeşte laptele, se adaugă cultura de catalizare, se scutură sau se amestecă preparatul, apoi se acoperă şi se lasă la odihnit 24 de ore pe masa din bucătărie. Vei şti că e gata în momentul când laptele se va îngroşa, iar scobitoarea va sta înfiptă în el. Pe urmă, kefirul se scutură energic şi se pune la frigider, ca să se oprească procesul de fermentare. Dacă îl mai laşi câteva ore, va începe să se transforme în brânză de kefir.

Desigur, există momente în care pur şi simplu vrei să

cumperi kefir. Citeşte cu atenţie eticheta, ca să te asiguri că produsul etichetat drept kefir este cu adevărat kefir cu drojdie. Kefirul produs de compania Helios Nutrition este singurul care poartă semnul de aprobare al companiei noastre, Body Ecology. Helios Nutrition face un kefir minunat, cu adevărat organic, cu inulină din cicoare, un FOS** (aliment care stimulează dezvoltarea microorganismelor *lactobacillus* şi *bifidus*) cu catenă medie şi lungă. Când suferi de candidoză, trebuie să cumperi forma simplă (neîndulcită). Kefirul simplu este delicios, dar poţi să-i schimbi gustul prin simpla adăugare a unei arome nonalcoolice cu stevia, care se găseşte în magazinul cu hrană naturistă.***

Aspecte de reţinut în privinţa kefirului

- Pentru obţinerea unui kefir bogat în floră microbiană şi activ, pregăteşte o porţie nouă în fiecare zi sau o dată la două zile. Foloseşte laptele organic cel mai proaspăt pe care îl poţi găsi, pentru a avea certitudinea înaltei calităţi şi a aromei.
- Kefirul este cel mai sănătos echivalent al unui „aliment rapid“, îţi asigură o masă săţioasă, bogată în factori nutritivi şi uşor de digerat. Conţinutul lichid face din el un aliment ideal pentru micul dejun, deoarece e cel mai bun pe stomacul gol.
- În Europa şi Rusia, sugarii încep să bea kefir diluat cu apă de la vârsta de patru luni. Ruşii ştiu că kefirul ajută la crearea unui sistem imunitar robust. La sosirea la şcoală, fiecare copil primeşte un pahar de kefir simplu, pe spezele guvernului. N-ar fi minunat ca şcolile americane şi centrele de îngrijire peste zi să dea dovadă de o înţelepciune asemănătoare?
- Dacă suferi de intoleranţă la lactoză, încearcă kefirul. Drojdia şi bacteriile din kefir digeră zahărul din lapte, numit lactoză. De ceea ce mai rămâne se ocupă enzimele - numite lactaze. După restabilirea ecosistemului interior, este posibil să descoperi că poţi digera mai uşor alte alimente lactate.

Note

* Citeşte *The Second Brain: A Groundbreaking New Understanding of Nervous Disorders ofthe Stomach and Intestine*, de dr. Michael Gershon.

** FOS hrănesc bacteriile prietenoase şi cresc absorbţia de

calciu şi magneziu. Te rugăm să ţii seama de faptul că FOS cu catenă scurtă, folosite în mod curent în cazul mai multor produse, hrănesc *klebsiella* şi *candida*. Companiile Body Ecology şi Helios Nutrition folosesc inulina din cicoare Frutafit de la Imperial Sensus, un FOS cu catenă medie şi lungă, inofensiv pentru candida.

*** Cultura de catalizare pentru kefir este disponibilă pentru comenzi la telefonul 1-866-4BE-DIET. Kefirul companiei Helios Nutrition este disponibil pentru comenzi în magazinele cu hrană naturistă de calitate sau la numărul de telefon 1-888-3HELIOS.

Capitolul 16

POFTELE ALIMENTARE:
CUM SĂ RESPECŢI DIETA

Dacă semeni cu majoritatea oamenilor, eşti obişnuit/ă să mănânci mai degrabă ce vrei şi când vrei. Hotărârea de a aborda *Dieta pentru un Organism Ecologic* impune numeroase schimbări ale obiceiurilor tale alimentare şi chiar ale stilului tău de viaţă (trebuie să cumperi noi alimente, probabil din alte magazine şi să le prepari în moduri noi). Este foarte natural să înceapă să-ţi fie foame de alimentele pe care le-ai eliminat şi e foarte posibil ca principala ta poftă alimentară să fie legată de gustul dulce, adică de orice conţine zahăr sau are gust dulce.

Vise dulci

Nevoia de a ne satisface gustul dulce începe în clipa când ne naştem şi poate fi înţeleasă mai bine dacă folosim Principiul Expansiunii/Contracţiei. Laptele matern, creat atât pentru hrănirea, cât şi pentru dezvoltarea ecosistemului interior al fătului, este bogat în zahărul laptelui. Fiind un aliment expansiv, el ajută sugarii - care sunt micuţe fiinţe contractate - să crească şi să fie expansivi. Primele alimente ale sugarului, legumele pasate, sunt alimente dulci (morcovii, dovleacul, cartofii dulci) şi sunt de asemenea expansive. Acest zahăr natural nu reprezintă o problemă dacă a fost instituit şi dacă ecosistemul interior s-a menţinut sănătos. Microflora benefică prosperă cu acest zahăr. Dar, pentru că tânăra mamă nu este niciodată învăţată să se concentreze asupra lumii interioare a copilului ei - bunăoară în sensul creării unei digestii sănătoase şi a unui sistem imunitar solid -, rareori se întâmplă aşa. Sunt introduse apoi alte produse, în special numeroasele alimente procesate pe care le consumăm în zilele noastre, iar zahărul, sub o formă sau alta, devine parte a majorităţii meselor. Până ajungem adulţi, rămânem într-o totală necunoştinţă de cauză în legătură cu faptul că avem încă de la naştere o dependenţă de zahăr. Atunci când *Dieta pentru un Organism Ecologic* atacă toate dependenţele brusc, nici nu mai este de mirare că avem o poftă

incontrolabilă de dulce.

Cum să-ţi satisfaci pofta de dulciuri

Primele trei până la cinci zile ale Dietei sunt cele mai dificile. Există mai multe soluţii care te pot ajuta să elimini această poftă incontrolabilâ de dulce.

În primul rând, încearcă stevia într-o cană de ceai. Stevia are gust dulce, dar nu stimulează dezvoltarea excesivă a drojdiilor. Cercetările arată că ea echilibrează nivelul sanguin al zahărului. Poţi să ajustezi cantitatea de stevia în funcţie de gust. (Vezi reţetele noastre din Partea a VII-a pentru mai multe moduri de folosire a acestei preţioase plante.) Îndulcitorii artificiali nu intră în Dietă. Aceştia nu fac decât să submineze sistemul imunitar.

Alte moduri de combatere a poftei de dulce sunt acelea de a stropi legumele cu oţet din cidru de vin, de a mânca legume murate cât mai multe şi de a bea kefir din lichid de cocos tânăr. În afara asigurării unei abundenţe de bacterii prietenoase, aceste alimente bogate în enzime, de înaltă calitate, alcaline, expansive, echilibrează proteinele de origine animală mai contractante şi alimentele sărate ce te fac să-ţi fie poftă de zahăr, care este generator acid.

Dieta foloseşte legumele dulci la liber: ceapa, morcovii şi dovlecii.

Fructele sunt alimente ideale care ajută la deschiderea şi relaxarea organismului femeii chiar înaintea curăţării ei lunare, dar li se impun limite până când femeia îşi reface ecologia organismului. Bea mai multă apă cu suc de lămâie sau de lămâie verde proaspăt stors (cu stevia dacă vrei).

S-a anunţat că formulele din alge verzi, bogate în factori nutritivi şi în proteine, au o capacitate remarcabilă de a reduce şi apoi de a elimina pofta de zahăr.

În planificarea meselor, aminteşte-ţi să echilibrezi alimentele expansive cu cele contractante, dulcele cu săratul. De exemplu, când consumi alimente contractante, sărate, cum ar fi carnea sau ouăle, echilibrează-le cu produse expansive, cum ar fi legumele crude şi salatele, aplicând regula 80/20. Acest echilibru este fundamental. Dacă organismul tău devine prea contractat, va începe să-ţi fie poftă de dulce şi vei fi tentat/ă să abandonezi Dieta, ca să-ţi poţi satisface apetitul de dulce. NU

FACE AŞA CEVA! Readu organismul în starea de echilibru şi apoi consumă alimente situate la mijlocul Continuumului Expansiune/Contracţie.

Kefirul din lapte adăugat în Dietă ca aliment pentru micul dejun pune capăt poftelor. Şi curăţarea colonului face acest lucru. Un pahar de apă inhibă adeseori orice poftă de zahăr. De cele mai multe ori, nu ne este foame, suntem pur şi simplu deshidrataţi.

Poftele incontrolabile

Este nevoie de curaj şi voinţă pentru a respecta Dieta. Unul dintre cele mai bune moduri de cultivare a acestor calităţi este să ai în permanenţă imaginea ta, de persoană scăpată de simptomele candidozei, cu trupul şi sufletul vindecate. Imaginează-ţi cum ar fi viaţa ta fără dureri, fără toate simptomele care te-au împiedicat să faci ceea ce voiai să faci în viaţă. Este un sentiment pe care e posibil să nu-l fi avut de mult timp, dar el poate fi regăsit; ţi-l poţi recrea. Găseşte-ţi încurajări în această carte şi la nenumăraţii oameni care au folosit Dieta şi s-au vindecat.

Uneori, însă, pofta de a consuma un aliment „interzis" este pur şi simplu copleşitoare, iar oamenii mănâncă fie puţin - fie foarte mult. Dacă ţi se întâmplă aşa ceva, revino la Dietă cât mai repede posibil. Încearcă să nu te complaci în autocritică. Ia pur şi simplu hotărârea de a nu mai face aşa ceva vreodată şi conştientizează faptul că, în ultimă instanţă, Dieta te va face să te simţi mai bine şi mai echilibrat/ă, astfel încât să nu mai ai aceste pofte incontrolabile.

Antidotul nostru pentru pofta incontrolabilă de zahăr

Adeseori constatăm că, atunci când cineva chiar deviază de la Dietă, un pahar de apă de 180 de mililitri în care s-a pus o lingură de oţet din cidru de mere şi/sau o jumătate de cană ori mai mult de legume crude murate sau de kefir din cocos tânăr, consumate cât mai curând posibil, reduc unele dintre simptomele negative obişnuite.

Alimentele deosebit de alcaline, murate, ajută digestia şi

transformă zahărul în acizi lactic şi acetic, care sunt utili. De asemenea, asigură microorganismele care ajută la menţinerea drojdiei sub control.

Alcoolismul şi bulimia

Dieta pentru un Organism Ecologic este deosebit de vindecătoare pentru alcoolici. Alcoolicii au candidoză şi adeseori aceasta este răspândită la ficat. Dacă încearcă să renunţe la alcool fără să înţeleagă cum să facă faţă poftei enorm de intense a drojdiilor şi dependenţei de zahăr, nu reuşesc. Respectând *Dieta pentru un Organism Ecologic*, cu eliminarea zahărului, consumul de stevia, legume murate, oţet din cidru de vin şi probiotice şi hrănindu-se într-un mod echilibrat (aplicând Principiul Expansiunii/Contracţiei), alcoolicii au şanse mult mai mari. **Două căni de kefir din cocos tânăr zilnic sunt remarcabile pentru prevenirea poftei de dulce şi alcool**. Desigur, alcoolicul are în continuare nevoie de sprijin la nivel spiritual şi emoţional, dar Dieta este esenţială.

Persoanele care suferă de bulimie sunt totodată dependente de zahăr şi manifestă un dezechilibru al ecologiei organismului. Bulimia nu reprezintă doar o imagine a sinelui sau o problemă emoţională. Eu elimin dependenţa de zahăr, înfrâng drojdiile, îmi restaurez ecosistemul interior şi, în timp ce fac consiliere (învăţ să mă simt mai bine în propria piele), îi văd pe toţi cei care suferă de o tulburare alimentară făcându-se bine… pas cu pas.

Dacă te trezeşti că ţi-e poftă de dulce, încearcă următoarele înainte să cedezi presiunii drojdiilor:

- Bea mai multe pahare de apă unul după altul; este posibil să fii deshidratat/ă.
- Bea o cană de ceai sau o băutură cu stevia.
- Consumă o jumătate de cană de legume crude murate sau un pahar de kefir din lichid de cocos tânăr.
- Mănâncă o salată din frunze verzi cu sosul *Dietei pentru un Organism Ecologic*.
- Stropeşte cu oţet din cidru de mere legumele preparate pentru scurt timp în aburi.

Hotărăşte dacă justificarea pentru pofta necontrolată de zahăr o reprezintă:

- Organismul tău, care încearcă să stabilească un echilibru între contracţie şi expansiune (mănânci alimente care sunt prea sărate?)
- Drojdiile care cer să fie hrănite
- Simpla deshidratare

Conexiunea hormonală femeie/zahăr

Femeile se descurcă deosebit de greu cu poftele incontrolabile de dulce de dinaintea curăţării lor lunare. Cele mai multe, în necunoştinţă de cauză, permit organismului lor să devină prea contractat, din cauză că mănâncă prea multe alimente contractante (sare şi proteine de origine animală) sau că acumulează prea mult stres înaintea acestui eveniment lunar. Le este poftă de zahăr, în condiţiile în care organismul lor încearcă să se „deschidă" sau să se relaxeze suficient de mult pentru eliminarea mucoasei uterine. Mai mult de-atât, sinteza de progesteron se amplifică (aşa cum şi trebuie, de altfel), provocând o creştere a nivelului de zahăr în sânge. Drojdiile se hrănesc cu acest zahăr abundent şi cer şi mai multe alimente dulci.

Zahărul epuizează glandele suprarenale... două extraordinare organe care ajută la producerea testosteronului. El afectează tiroida şi reglează echilibrul estrogen-progesteron. Se produce o carenţă de progesteron şi se declanşează simptomele sindromului premenstrual (iritabilitate, depresie, dureri ale sânilor, îngrăşare). De asemenea, intră în joc vaginita.

În mod evident, dacă vrea să se simtă vreodată bine, femeia trebuie să pună capăt obiceiului de a consuma zahăr. Din fericire, stevia inclusă în dietă îţi va satisface poftele în condiţii de siguranţă, fără să declanşeze o infecţie cu candida.

Ai încredere în intuiţia ta

Poţi avea încredere în intuiţia ta în ceea ce priveşte produsele pe care ar dori să le consume organismul? Dacă te-ai hrănit cu lapte matern ca prim aliment, iar apoi ai trecut la legume, fructe şi cereale, dacă ţi-ai combinat adecvat alimentele şi ai consumat multe produse fermentate, răspunsul ar fi da. Dar, dacă

manifeşti un dezechilibru al ecologiei organismului, nu poţi avea încredere că intuiţia îţi spune de ce anume are nevoie organismul tău. Miliarde de microorganisme şi alţi vizitatori nedoriţi care trăiesc în interiorul tău îţi transmit mesaje privitoare la ceea ce vor să mănânce (totdeauna o formă de zahăr). Nu le pasă câtuşi de puţin de nevoile organismului în care trăiesc.[17]

Dacă te trezeşti cu o poftă nestăpânită de alimente sănătoase din *Dieta pentru un Organism Ecologic*, da, ascultă-ţi organismul. De exemplu, dacă ţi-e poftă de pui, peşte sau ouă, înseamnă că organismul tău vrea proteine şi/sau are nevoie de mai multe alimente contractante şi întăritoare. Nu le cere drojdia, ci corpul tău.

Dacă în condiţii normale eşti vegetariană, măcar mănâncă ouă. Alimentele pot fi folosite ca medicamente pentru refacerea echilibrului în funcţie de nevoi. Din momentul în care se atinge echilibrul, îţi vei pierde din nou pofta pentru ele.

După ce ţi-ai refăcut ecologia organismului, te poţi întreba înaintea fiecărei mese: „Ce îmi trebuie?"

Notă

17. Pentru a înţelege mai bine cauza spirituală care stă la baza actualei noastre stări fizice, ar trebui să reflectăm la cât de asemănători suntem cu drojdia. Şi noi, într-un mod similar, am trăit pe faţa Pământului fără să ne dăm seama că are şi el nevoile lui. Asemenea drojdiei, am cerut ce-am vrut... şi-am luat ce-am vrut. Am devenit o lume de organisme slabe, sensibile, fragile, oglindind vulnerabilitatea planetei noastre.

Capitolul 17

CĂLĂTORIILE, MESELE LUATE ÎN ORAŞ ŞI GUSTĂRILE ÎN CONTEXTUL *DIETEI PENTRU UN ORGANISM ECOLOGIC*

Călătoriile

Călătoriile, mai ales cele cu avionul, au un impact contractiv, generator acid, asupra organismului. Mulţi oameni constată că programul obişnuit li se schimbă atunci când ajung pe alte fusuri orare sau că - prin simplul fapt că se află departe de casă - organismul lor reacţionează prin simptome de contracţie şi aciditate, cum ar fi constipaţia, oboseala, durerile de cap sau deranjamentele gastrice. De aceea au oamenii poftă de alimente expansive cum ar fi alcoolul şi dulciurile atunci când călătoresc: organismul lor încearcă să revină la starea de echilibru. Iată cum se face acest lucru în modul corect.

Consumă alimente expansive, generatoare alcaline. Fructele ar fi ideale, dar, cum ele nu se află pe lista *Dietei pentru un Organism Ecologic*, următoarele alimente foarte bune sunt sucurile din legume crude, legumele crude, apoi legumele preparate, apoi cerealele. Evită alimentele care produc contracţie, bunăoară proteinele de origine animală şi sarea.

De asemenea, este important să mănânci uşor. Tractul digestiv îşi încetineşte activitatea atunci când călătorim, aşa încât alimentele uşoare sunt mai uşor de digerat.

Bea cât mai multe lichide - chiar mai multe decât de obicei. Pune felii de lămâie sau de lămâie verde şi puţină stevia (dacă ai) în apă, de preferinţă în apă purificată sau minerală. Bea sucuri proaspete de legume dacă le poţi găsi (sau ia cu tine pentru călătorie).

În cea mai mare măsură, este greu să consumi preparatele servite de liniile aeriene fără să te abaţi de la Dietă. Chiar şi meniurile „vegetariene" pe care le oferă unele linii sunt prost combinate, prost preparate şi realizate din alimente congelate, care şi-au pierdut „Chi“-ul sau forţa vitală. Este posibil să vrei să-ţi iei propria mâncare.

Mai mult, încurajează liniile aeriene să înceapă să pună la

dispoziţie platouri cu fructe şi legume proaspete, plus preparate uşoare cu cereale. Pot să economisească mulţi bani şi să contribuie la sănătatea pasagerilor lor. Sau deschide o concesiune pe un aeroport pentru a vinde sucuri proaspete de legume şi fructe persoanelor care se îmbarcă!

Restaurantele

Nu, nu este imposibil să savurezi o masă la restaurant atunci când urmezi Dieta. Doar că e nevoie de planificare anterioară şi de foarte multă voinţă ca să nu faci excese. Restaurantele sunt obişnuite cu cererile de deviere de la meniu. Mulţi oameni au diverse afecţiuni medicale sau alergii care necesită o alimentaţie specială, aşa că nu vei fi singurul/a care cere ceea ce vrea şi ceea ce-i susţine sănătatea.

Poţi oricând, la orice restaurant bun, să primeşti o bucată delicioasă de peşte proaspăt sau piept de pui la grătar cu legume fierte în aburi şi o salată. Comandă o salată simplă cu câteva felii de lămâie pe care să le storci deasupra. Restaurantele bune au ulei extravirgin. Mulţi oameni care urmează *Dieta pentru un Organism Ecologic* au la ei o „trusă de sosuri de salate". Adică se dotează cu o mică trusă de voiaj care conţine flacoane din plastic închise ermetic cu ulei de măsline sau ulei din seminţe de dovleac coapte, oţet din cidru de mere şi *Herbamare* sau sare de mare. Un flacon de medicamente cu enzime este de asemenea minunat. Eu (Donna) adaug în trusa mea şi un flacon cu concentrat lichid de stevia de la Body Ecology.

Multe restaurante au legume ca garnituri. Poţi să comanzi două asemenea garnituri, cum ar fi broccoli şi fasole verde fierte în aburi. O mică fiolă de amestec de asezonare *Herbamare* în trusa de salată asigură aromele pentru orice legume fierte în aburi. Uneori vei găsi un aperitiv sau un platou cu crudităţi şi un sos de înmuiat; comandă fără sos şi cere în schimb felii de lămâie.

Uneori, ca antreuri, restaurantele servesc cartofi roşii; încearcă să-i comanzi separat. Poţi să-i combini cu o salată şi/sau o garnitură de legume pentru a-ţi asigura o masă perfect potrivită *Dietei pentru un Organism Ecologic*. Deoarece nu trebuie păstrat la rece, un borcan mic de unt limpezit strecurat

în trusa de salate este foarte oportun dacă respectivii cartofi au nevoie de asezonare.

Trebuie doar să hotărăşti, înainte să pleci de-acasă, că nu vei mânca pâine, desert sau o masă prost combinată atunci când iei masa în oraş. Concentrează-te să te delectezi cu mediul şi cu persoanele în compania cărora te afli. Dacă, înainte de cină, toată lumea de la masă comandă un cocteil, tu comandă apă minerală cu felii de lămâie sau lămâie verde. Scoate discret din trusa de salată sticluţa cu concentrat lichid de stevia şi nu vei avea senzaţia că-ţi lipseşte ceva.

Oamenii care locuiesc în Atlanta au noroc cu restaurantul *Deluxe Grill* al lui R. Thomas, situat pe Peachtree Street. Acest restaurant oferă minunate mese aprobate de Body Ecology, alături de un meniu obişnuit cu burgeri.

Petrecerile

Cu petrecerile poate fi ceva mai complicat, din cauză că gama alimentelor din care poţi să alegi este mai restrânsă. Un truc bun este să consumi o masă completă sau parţială acasă, înainte de petrecere, ca să nu fii tentat/ă să mănânci alimente „interzise” în momentul în care ajungi acolo. Dacă te simţi suficient de confortabil pentru a aduce un preparat potrivit *Dietei pentru un Organism Ecologic*, pe care să-l împărţi cu alţii, cele mai multe dintre gazde vor aprecia grija ta - s-ar putea să fii surprins/ă de interesul altor persoane faţă de noul tău mod de a te alimenta. Sănătatea este un subiect popular de conversaţie peste tot în zilele noastre.

Deoarece digestia ta devine din ce în ce mai eficientă şi eşti tot mai puţin balonat/ă sau te simţi tot mai puţin plin/ă după mese, e posibil să simţi mai des că ţi-e foame, dar să nu doreşti să mănânci o masă completă.

Iată câteva ponturi de gustări bune, rapide:

- Ţine în frigider un bol cu beţişoare de ţelină şi morcovi.
- Foloseşte sosul de salată al *Dietei pentru un Organism Ecologic* pentru înmuierea acestor legume proaspete, dar şi a altora.
- Mănâncă cipsuri coapte din porumb albastru cu legume murate.
- Ciuguleşte floricele şi beţe de morcovi

- Încearcă seminţe de dovleac crude cu beţe de ţelină.
- Soarbe pe îndelete un pahar de kefir din lichid de cocos tânăr. (Excelent la culcare!)
- Ţine în frigider o oală de supă, ca să poţi încălzi câte puţin din ea.
- Mestecă *nori*, leguma marină folosită pentru învelirea rulourilor de sushi. Şi *dulse* e bună.
- Consumă pulpă de cocos sau brânză de kefir.
- Legumele murate amestecate cu brânză din kefir de cocos sunt delicioase. Rulează acest amestec într-o frunză de salată verde şi savurează.

Pe măsura trecerii timpului, îţi vei da seama care este modul cel mai bun de a respecta Dieta. Vei inventa moduri de a mânca, reţete şi idei pe care le vei putea transmite şi altora.
Simte-te liber/ă să ni le trimiţi şi nouă; ne-am bucura foarte mult să avem veşti de la tine. (Vezi la sfârşitul cărţii adresa noastră de e-mail.)

Partea a IV-a

RECLĂDIREA SISTEMULUI IMUNITAR

Capitolul 18

CUM SĂ-ŢI ÎNGRIJEŞTI COLONUL

Pentru mulţi oameni, punerea în discuţie a subiectului hidroterapiei de colon sau chiar citirea acestui capitol poate fi jenantă, aşa încât primul gând te poate îndemna să eviţi complet subiectul. Însă îngrijirea şi curăţarea colonului sunt esenţiale pentru vindecarea şi cunoaşterea modului în care îţi poţi păstra sănătatea.

Când spunem că este esenţial să ai un colon curat, ne referim la un colon fără toxine, reziduuri şi microorganisme nesănătoase care se acumulează în deşeuri şi pe pereţi, împiedicând alimentele pe care le consumi să fie absorbite de organism în mod adecvat. Mulţi oameni au în colon între 3,5 şi 5 kilograme de materii fecale vechi, plus nişte centimetri de material întărit pe pereţii intestinului subţire, chiar dacă au scaun în fiecare zi. Când această acumulare este înlăturată prin diverse proceduri de curăţare a colonului, organismul e liber să absoarbă vitaminele şi mineralele esenţiale ale *Dietei pentru un Organism Ecologic* şi începe vindecarea accelerată.

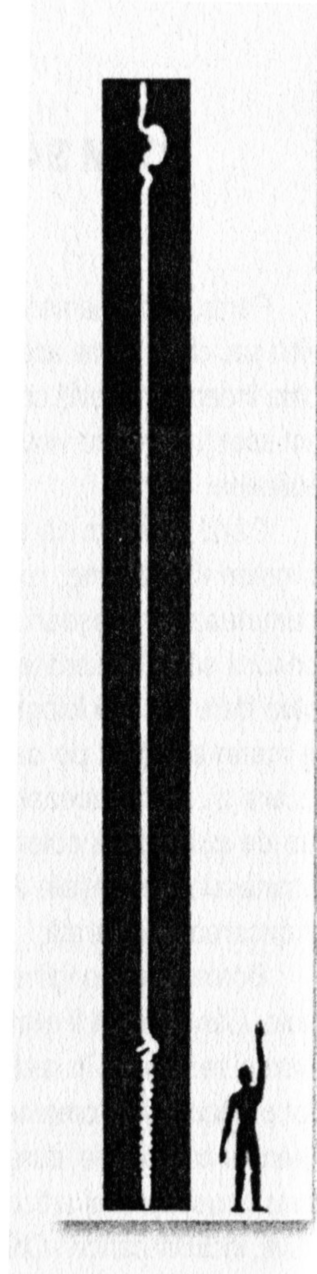
Boala îşi are originea la nivelul intestinelor, dar şi sănătatea începe tot acolo. Când nu pot fi eliminate în mod adecvat, deşeurile se acumulează în colon şi reculează în restul tractului digestiv, iar apoi la ficat şi rinichi. Acest fapt produce simptome neplăcute peste tot în organism. Rezultatul poate să însemne constipaţie, dureri de cap, creştere în greutate, probleme cutanate, dureri musculare şi articulare, depresie, îmbătrânire prematură şi afecţiuni grave, inclusiv cancer. Chiar şi diareea cronică este un simptom de congestie undeva la nivelul intestinelor.

Sistemul digestiv (care include colonul) este similar sistemului radicular al unui copac. Copacul îşi ia hrana şi apa prin sistemul radicular şi le trimite prin ramuri până la frunze. Noi ni le obţinem prin intermediul tractul digestiv, unde factorii nutritivi din alimente ajung în circulaţia sanguină, apoi trec prin diverse organe şi sunt absorbiţi de celulele organismului. În ambele sisteme, dacă există un blocaj sau dacă se absorb şi se distribuie factori nutritivi de slabă calitate, întregul copac, ca şi întregul organism uman sunt scoase din starea de echilibru, iar

viaţa este pusă în pericol.

Ce face colonul

Diagrama din dreapta prezintă o comparaţie între lungimea tractului digestiv şi înălţimea medie a omului. La o distanţă atât de mare pe care trebuie s-o străbată alimentele, e uşor să-ţi dai seama de potenţialul de apariţie a blocajelor.



Colonul nu este doar un tub lung care serveşte la eliminarea reziduurilor. Funcţia lui esenţială e aceea de a trimite în organism, prin pereţii colonului, apa, vitaminele şi mineralele din alimente. Dacă pereţii sunt blocaţi, aceşti factori nutritivi nu ajung niciodată la destinaţie, iar toxinele sunt absorbite în corp. Părul grizonat apare de pe urma absorbţiei improprii a proteinelor şi mineralelor. Dacă adulţii ar avea colonul la fel de pur şi de curat ca al nou-născuţilor, părul lor şi-ar păstra o culoare bogată şi frumoasă!

Acumularea de deşeuri pe pereţii colonului asigură terenul propice pentru dezvoltarea paraziţilor, drojdiilor şi virusurilor. Mulţi oameni găzduiesc virusuri care se fac simţite doar atunci când imunitatea este redusă şi, în consecinţă, apar simptome de gripă şi răceală. Acumularea de toxine afectează fizic eliminarea fecalelor şi, de asemenea, poate împiedica bacteriile prietenoase să formeze colonii şi să-şi facă treaba. Într-un fel, acumularea de reziduuri poate semăna cu o deversare de petrol: mediul este atât de poluat, încât nici măcar animalele şi păsările nu pot supravieţui.

De ce să curăţăm?

Din cauza modului în care se hrănesc, în vremurile acestea, majoritatea oamenilor, toxinele se acumulează în organism începând din tractul digestiv şi din colon. Materiile fecale se pot acumula pe parcursul anilor, întinzând colonul, deformându-l şi schimbându-i forma şi poziţia în organism.

Chiar dacă crezi că ai o stare de sănătate rezonabil de bună, dacă eşti adult, tractul digestiv şi colonul au fost fără îndoială abuzate şi vor avea de profitat de pe urma unei curăţări. Fără îndoială, atunci când ai o problemă de sănătate, tractul tău digestiv se află într-o stare îndoielnică. Un program iniţial, deliberat, de curăţare şi apoi de restabilire a unui ecosistem interior robust este esenţial pentru vindecare şi pentru păstrarea tinereţii. Dacă începi să te hrăneşti adecvat, dar nu-ţi cureţi colonul, vei încetini în mod semnificativ procesul de vindecare. Cele două aspecte trebuie să meargă mână în mână.

Recunoaştem importanţa curăţeniei în locuinţă sau a faptului că trebuie să ne ducem automobilele în mod regulat la întreţinere pentru a le prelungi viaţa. De ce să nu îngrijim şi sănătatea organismului la fel sau mai bine? Rezultatele vor fi şi mai bogate în recompense: o existenţă lungă, plină de vitalitate şi o excelentă stare de sănătate. Colonul este cel mai important loc din care trebuie să se pornească. Dacă începi de la curăţarea colonului, celelalte organe se vor apuca să elimine în mod automat reziduurile, în acord cu felul cum a fost conceput organismul. În acest mod, toxinele şi reziduurile stocate în corp uneori ani de-a rândul pot ieşi în mod natural.

Beneficiile unui colon sănătos

Restabilirea vitalităţii colonului este o componentă-cheie a modului de viaţă al unui organism ecologic. E la fel de importantă precum consumul de alimente potrivite. Iar din momentul în care ai început acest proces, îţi este mai uşor să respecţi Dieta. Odată cu atingerea acestui scop, iată rezultatele la care te poţi aştepta.

Vei avea mult mai multă energie, vigoare şi, în acelaşi timp, calm interior şi limpezime mintală. Vei dormi mai bine. Va fi mult mai puţin probabil să te confrunţi cu o poftă incontrolabilă de

dulce; organismul tău va deveni mai capabil să absoarbă factorii nutritivi, aşa încât, la puţină vreme după adoptarea Dietei, vei putea să guşti dulceaţa din alimente precum ceapa, morcovii şi fructele. Cu siguranţă vei arăta mai strălucitor/oare, iar muşchii - şi pielea - vor fi hidrataţi mai bine. Balonarea se va reduce şi-ţi vei menţine o greutate mai sănătoasă.

Un colon fără probleme încetineşte mult procesul de îmbătrânire. Când organismul absoarbe vitaminele şi mineralele în mod adecvat, semnele vârstei, cum ar fi părul grizonat şi ridurile, apar mai târziu.

În sfârşit, un colon care funcţionează în mod adecvat reduce necesitatea unor curăţări energice; vei face curăţări mai blânde, pe care nici nu le vei remarca.

Ce spun alţii despre curăţarea colonului

„Calea către sănătate începe cu înţelegerea şi angajarea în curăţarea şi detoxificarea organismului, în restabilirea echilibrului, a păcii şi armoniei..."
- Bernard Jensen, D.C., doctor în medicină

„Sănătatea colonului pune accentul pe prevenire, nu pe vindecare. Este cel mai important pas în menţinerea sau recăpătarea sănătăţii vitale. Dacă sistemul de canalizare al casei tale e blocat, este afectată întreaga casă. N-ar trebui ca lucrurile să stea altfel în cazul organismului tău?"
- Norman Walker, doctor în ştiinţe, expert în domeniul sănătăţii, stins din viaţă la vârsta de 109 ani

Secretul longevităţii

Curăţarea nu e doar un principiu de bază al *Dietei pentru un Organism Ecologic*, este şi un scop esenţial al vieţii. Ea reprezintă secretul unei vieţi îndelungate, al unui aspect fizic fabulos şi al evitării îmbolnăvirilor. Atenţia meticuloasă acordată curăţării previne instalarea îmbolnăvirilor, despre care adeseori presupunem că se produc natural, odată cu îmbătrânirea. Îmbolnăvirile reprezintă de fapt acumularea pe parcursul întregii vieţi a toxinelor şi impurităţilor pe care organismul nu le-a eliminat niciodată.

Aminteşte-ţi: copiii se nasc cu tractul digestiv supercurat. Îşi

construiesc un puternic sistem imunitar cu ajutorul bacteriilor prietenoase asigurate de laptele mamei. Când se hrănesc adecvat, nu stochează toxine în tractul digestiv şi elimină deşeurile rapid. Dacă ne-am putea menţine tractul digestiv şi colonul la fel de sănătoase precum cele ale copilului de un an, speranţa noastră de viaţă ar fi cu mult mai mare decât acum şi am scăpa de multe dintre bolile care ne afectează la bătrâneţe.

Cum se deplasează prin colon alimentele pe care le consumăm

Putrefacţia este procesul prin care alimentele se descompun la nivelul colonului şi generează toxine şi un miros profund neplăcut. La modul ideal, colonul ar trebui să fie suficient de curat pentru ca hrana să treacă prin el într-un timp minim şi să nu putrezească. În mare parte, acest lucru depinde de alimentele pe care le ingerăm şi de acţiunea microflorei prietenoase care constituie ecosistemul nostru interior.

Timpul de tranzit reprezintă timpul scurs de la ingestia alimentelor până la momentul în care reziduurile sunt eliminate din organism. Timpul mediu de tranzit în civilizaţia occidentală este de 65 până la 100 de ore![18] Din momentul în care colonul devine curat şi se respectă o dietă sănătoasă, timpul de tranzit poate fi redus la 18 până la 24 de ore.

La modul ideal, un scaun normal nu este nici lichid şi nici moale; iese din corp la câteva secunde după aşezarea pe toaletă, e complet format, dar se descompune în bucăţele când se trage apa; nu are nimic din aspectul cleios care vine de la alimentele ce generează mucus.

Ce anume îţi lezează intestinele?

Zahărul, produsele făinoase şi produsele lactate nefermentate se numără printre cele mai nocive alimente pentru colon. Combinarea necorespunzătoare a produselor e la fel de nocivă. De exemplu, o masă la care se consumă proteine (de exemplu curcan) şi zahăr (de exemplu dovleac) este nocivă. Asemenea alimente sunt puternice generatoare de mucus; acesta se depune lent pe pereţii intestinelor şi, chiar dacă acum

consumăm alimente bogate în minerale şi vitamine, bariera de mucus împiedică absorbirea acestor factori nutritivi prin pereţii intestinului şi ajungerea lor la celulele organismului.

Când sunt prost digerate, alimentele de origine animală (carnea, peştele, ouăle, carnea de pasăre) generează derivaţi secundari periculoşi şi toxine care produc inflamaţie. Pot rezulta, astfel, tulburări care ajung de la diverticulită la cancer.

Când îţi lipseşte un ecosistem interior foarte bogat în bacterii benefice, cerealele incorect preparate sunt prost digerate şi produc gaze, balonare şi inflamaţii. Actualmente, milioane de oameni suferă de intoleranţă la gluten, iar unul dintre motive este acela că intestinelor lor le lipseşte microfloră „iubitoare de cereale" care poate digera glutenul. Produsul Whole Grains Biotic al companiei Body Ecology, o băutură fără gluten preparată dintr-o extraordinară varietate de cereale integrale fermentate cu bacterii şi drojdii benefice, poate ajuta la rezolvarea acestei probleme (pentru mai multe informaţii, vezi website-ul).

Alimentarea excesivă afectează şi ea colonul. Este imperativ să consumi alimente doar în proporţie de 80 la sută, pentru a-i lăsa tractului digestiv posibilitatea de a funcţiona adecvat. Din momentul în care acestea sunt absorbite şi intră în circulaţia sanguină, dacă ţi-e foame iarăşi, eşti liber/ă să mai mănânci ceva. Unele persoane iau mai multe mese mici pe parcursul întregii zile şi nu se îngraşă deloc (câtă vreme combină în mod adecvat alimentele[19]), deoarece organismul lor absoarbe şi elimină corect. Creşterea în greutate se produce atunci când intestinele acumulează toxine, iar alimentele sunt prost digerate. Creează-ţi un tract digestiv sănătos, cu intestinele curate şi îţi va fi uşor să-ţi păstrezi greutatea ideală.

Stresul şi furia - forţele de mare impact din viaţa noastră cotidiană - determină organismul să se contracte şi să devină încordat; acest fapt întârzie sau opreşte eliminarea şi instalează constipaţia.

Oboseala - somnul sau odihna insuficiente - ne avertizează că nu avem destulă energie pentru eliminare. Scaunele înseamnă curăţare, iar curăţarea necesită energie. Unele persoane constată că pot să-şi rezolve constipaţia pur şi simplu dormind mai mult.

Moduri de curăţare a colonului

Multe cărţi foarte bune prezintă mai detaliat decât o putem face noi aici metodele de curăţare a colonului (vezi Bibliografia). Pe de altă parte, iată diversele terapii pe care le poţi încerca:

Clismele

Omul foloseşte clisma din vremuri străvechi în sprijinul vindecării. De fapt, până în urmă cu 70 de ani, medicii prescriau frecvent clismele ca parte a vindecării normale a afecţiunilor, salvând numeroase vieţi. Ei făceau adeseori vizite la domiciliu şi recomandau clisme pentru reducerea febrei. Acum, specialiştii din domeniul medical au o pregătire redusă sau chiar niciun fel de pregătire privitoare la valoarea clismelor în sprijinirea organismului pentru eliminarea rapidă a reziduurilor. Există două tipuri de clisme: de curăţare şi de retenţie. Clismele cu cafea (folosite pentru deschiderea canalelor biliare, astfel încât să fie eliminate toxinele din ficat) sunt clisme de retenţie. Cele de curăţare nu sunt reţinute şi stocate în organism un timp prea îndelungat; ele servesc la clătirea colonului. Foloseşte apă filtrată pusă într-un sac de clismă... sau, mai bine, într-o găleată de clismă, recipiente care se găsesc în majoritatea magazinelor de aprovizionare a spitalelor. în cazul clismei, este simplu să se adauge în apă minerale, tincturi şi ceaiuri din plante, iar efectul acestora poate fi accentuat terapeutic. (Dă o căutare rapidă pe internet pentru a afla mai multe informaţii despre diferitele tipuri de clisme şi despre modul de administrare a lor.)

Irigarea colonului

Irigarea colonului constituie un mod plăcut şi convenabil de hidratare şi curăţare. În plus, se spală întreaga lungime a acestuia, folosindu-se în jur de 33,5 litri de apă la o şedinţă. (Comparativ, pentru clismă se folosesc doar circa doi litri de apă.) Când sunt administrate corespunzător, irigaţiile de colon sunt sigure, nedureroase şi curate. Găseşte un terapeut în preajma căruia să te simţi confortabil şi care să se arate pregătit să umple colonul foarte lent cu apă filtrată, utilizând furtunuri şi

racorduri de unică folosinţă. Terapeutul specializat în probleme de colon trebuie să stea alături de tine permanent în timpul şedinţei. După fiecare irigare, se pot introduce direct în colon o cană sau două de apă şi alte substanţe nutritive - minerale, esenţă din iarbă de grâu, vitamină C şi vitamine ale complexului B -, pentru a asigura nutriţia întregului organism. Dacă terapeuţii nu au prescripţie din partea medicului tău curant să efectueze implantul, nu le e permis să-l efectueze. Este însă o operaţie pe care o poţi face singur/ă, acasă.

Curăţarea colonului ajută de asemenea la curăţarea ficatului şi a sistemului limfatic. Este esenţial să se folosească apă purificată şi apă fără clor ori alte materii, deoarece clorul omoară bacteriile prietenoase. Din momentul în care colonul nu mai prezintă vreun blocaj, fiind retonifiat şi rehidratat, irigaţiile şi clismele pot fi folosite ori de câte ori eşti bolnav/ă sau când faci o „curăţare". Contrar credinţei populare, curăţarea colonului nu înseamnă eliminarea microflorei benefice, pentru că aceasta e găzduită în siguranţă de căptuşeala mucoasă. Irigaţiile de colon spală totuşi bacteriile prietenoase care se află în scaun, desigur, dacă ele există, însă un colon toxic oricum nu conţine bacterii prietenoase. În fazele timpurii ale curăţării, eliminarea drojdiilor, paraziţilor şi blocajelor cu materii fecale este foarte importantă pentru ca bacteriile prietenoase să poată coloniza mediul interior.

După ce e curăţat colonul, vei dori să-l colonizezi - luând probiotice pe cale orală, făcând implanturi* şi consumând legume crude murate şi kefir din lapte sau din lichid de cocos tânăr.

Pont: Este posibil ca după irigaţia de colon să te simţi obosit/ă. Du-te acasă şi odihneşte-te, îmbrăcat/ă în ceva călduros şi confortabil. Răsfaţă-te. Fă o baie fierbinte şi du-te la culcare devreme. Cosumă ceva uşor, ceva ce se digeră fără dificultate, de pildă o băutură Vitality SuperGreen, o supă de vitalitate, legume fierte în aburi şi/sau una dintre supele pasate ale *Dietei pentru un Organism Ecologic*. Evită legumele crude. Bea apă cu adaos de minerale sau oţet din cidru de mere, bogat în potasiu. Îţi va reface nivelul electroliţilor care se pierd pentru scurt timp atunci când scaunul este curăţat prin irigaţia de colon.**

* Alimentul nostru preferat după curăţarea colonului: o cană de kefir din cocos tânăr, 2 capsule de Ancient Earth Minerals, produsul companiei Body Ecology (se deschide capsula şi se dizolvă) şi 2 capsule de vitamina C sau 1/2 linguriţă de vitamina C pulbere.
** În 4 căni de apă se adaugă: 2 căni cu felii de cartofi roşii (tăiate mai gros de un centimetru); 2 căni de rădăcină de ţelină (tocată); 2 căni de frunze de ţelină; un morcov (tocat); o ceapă mică (tocată). Combinaţia se fierbe înăbuşit, cu vasul acoperit, timp de 30 de minute; se strecoară lichidul şi se beau câte 240 de mililitri la 2-3 ore.

Plantele

Unele plante, cum ar fi *aloe*, *senna* şi *cascara*, sunt laxative. Se recomandă pentru utilizarea ocazională, atunci când eşti foarte constipat/ă, dar numai pentru foarte scurte perioade de timp. Aceste plante slăbesc glandele suprarenale. Glande suprarenale slăbite înseamnă energie insuficientă. Pentru producerea unui scaun sănătos, este nevoie de energie. Glandele suprarenale slabe, tiroida hipoactivă, ficatul congestionat şi nivelul redus al acidului gastric sunt patru cauze obişnuite ale constipaţiei.

Psyllium vs. seminţele de in

Produsele pentru curăţarea colonului conţin adeseori psyllium sau bentonită, substanţe care practic desprind reziduurile compactate de pe pereţii colonului. Când foloseşti psyllium, **este esenţial să bei foarte multă apă**. Psyllium este un agent de volumizare şi practic produce constipaţie dacă nu-l speli cu suficient de mult lichid - neapărat opt pahare de apă pe zi. Noi preferăm produse mai delicate, cum ar fi fibrele măcinate de in (care se găsesc în produsul nostru Vitality SuperGreen). Compania Genesis Today oferă un excelent amestec, denumit 4Fiber, cu fibre din seminţe de in, *noni* şi alte plante minunate. Cercetările efectuate asupra fibrelor de in arată că acestea protejează de cancer colonul şi sunt antivirale şi antifungice.
Seminţele similare cerealelor recomandate de *Dieta pentru un Organism Ecologic,* înmuiate sau fierte cu mai multă apă, ca un terci, asigură şi o stimulare excelentă a intestinelor, ajutând

la crearea unui scaun sănătos.

Alimentele care ajută la curăţarea colonului

- Usturoiul este binecunoscut pentru valoarea lui medicinală şi de curăţare. Are proprietăţi antifungice, amtimicrobiene şi poate să reducă gazele, balonarea şi retenţia apei; de asemenea, ajută la digestie. Poţi înghiţi căţei de usturoi mici, întregi. Găteşte cât mai mult cu usturoi; multe dintre reţetele noastre conţin usturoi. El face parte, de asemenea, din numeroase suplimente, din care a fost îndepărtat mirosul.
- Alimentele bogate în fibre, cum ar fi cerealele şi legumele, stimulează de asemenea curăţarea. Fructele au un conţinut bogat de fibre şi apă - sunt excelente pentru curăţare dar, din păcate, multe nu intră în recomandările Dietei, cel puţin la început. Fructele acre sunt tolerate chiar din pornire. Este posibil să poţi include curând şi mai multe fructe, dacă ingerezi alimente fermentate. Sucurile verzi cu pulpă preparate din legume crude şi alimentele bogate în clorofilă, ca de pildă frunzele verzi, asigură fibrele care le plac la nebunie bacteriilor prietenoase. Legumele murate sunt nişte alimente excelente sub aspectul conţinutului de fibre.
- O salată pe zi cu sosul *Dietei pentru un Organism Ecologic* îţi asigură fibre bune. Oţetul de cidru din mere în sos este deosebit de vindecător; ajută la reconstituirea coloniilor de bacterii prietenoase după curăţarea colonului.
- Alimentele recomandate de Dietă care accelerează curăţarea includ sucurile verzi cu pulpă şi sucurile din legume crude (cu adaos de fibre), consumate pe stomacul gol, *daikon*-ul, ceapa verde, prazul, arpagicul, napii, dovleceii-spaghetti, schinduful şi praful de curry.
- Alimentele fermentate (vezi Capitolul 14) ajută la menţinerea curăţeniei colonului şi permit dezvoltarea bacteriilor prietenoase. Ceaiul din seminţe de in este şi el excelent pentru curăţarea colonului. Se dovedeşte a fi deosebit de valoros dacă suferi de sindromul intestinului permeabil sau iritabil, de colon spastic şi colită, ori dacă ai scaune cu urme de sânge.

Prepararea: Se toarnă 360 de mililitri de apă clocotită peste o linguriţă cu seminţe de in şi se lasă la infuzat timp de 30 de minute sau mai mult. (Peste noapte e şi mai bine.) Se scurge şi

se bea lichidul. Se pot folosi şi seminţe de chia, dacă le preferi.

Să înţelegem bacteriile intestinale

În general, la nivelul tractului digestiv, există trei tipuri de bacterii: patogene (ostile), benefice (prietenoase) şi neutre.

Microbiologii nu au un răspuns definitiv cu privire la activitatea bacteriilor; unele formează colonii iar altele sunt în tranzit, însă chiar şi cele aflate în tranzit se pot dovedi utile. Bacteriile benefice pot fi tulburate cu uşurinţă şi sunt afectate mai ales de stresul purtătorului lor. Patogenii se ataşează la ţesuturi şi dezvoltă locusuri de infecţii.

Se estimează că tractul nostru digestiv e populat de peste 1.000 de specii de bacterii, cântărind până la 1,75 de kilograme! Ar dura un an sau mai mult pentru a se realiza analiza bacteriologică a unei mostre de fecale umane.[20] Asta indică tocmai complexitatea ecosistemelor noastre interne şi arată de ce e important să fim atenţi la diverşi factori - cum ar fi antibioticele, pilulele anticoncepţionale sau dieta bogată în zahăr - care ne pot strica echilibrul interior.

Tipul de alimente pe care le consumăm influenţează în mod direct tipul de bacterii prietenoase care proliferează în interiorul organismului nostru. O alimentaţie cotidiană bogată în carne şi grăsimi produce bacterii diferite faţă de o dietă complexă şi bogată în carbohidraţi sau lactovegetariană. Pe de altă parte, toate bacteriile prietenoase produc enzime care ajută digestia. O concentraţie ridicată de bacterii prietenoase ameliorează foarte mult durata tranzitului intestinal şi, de asemenea, joacă un rol important în descompunerea reziduurilor acumulate pe pereţii colonului.

Dat fiind rolul bacteriilor prietenoase în ecosistemele noastre interne, este important să le completăm permanent cu probiotice şi alimente probiotice.

După ce anume îţi dai seama când se ameliorează starea colonului?

În primul rând, te vei simţi mai bine - poate cum nu te-ai mai simţit de ani de zile. Gazele, balonarea şi multe alte simptome

cronice vor dispărea. Ar trebui să ai mai multă energie şi, pur şi simplu, ar trebui să fii mai fericit/ă. Respiraţia ar trebui să ţi se împrospăteze. Faptul că te poţi trezi dimineaţa fără un gust rău în gură şi fără să trebuiască să te speli pe dinţi e un bun indicator că tractul digestiv e în formă bună.

Paraziţii

Mulţi oameni cred că paraziţii există numai la persoanele expuse unor condiţii de viaţă neigienice. Nu este adevărat.[21]
Milioane de americani au paraziţi sub o formă sau alta.

Paraziţii sunt obişnuiţi la nivelul tractului digestiv al oricărui om. Ouăle şi larvele lor se găsesc pe alimentele pe care le consumăm; ne infectăm când atingem obiecte cu mâinile şi băgăm apoi mâinile în gură. Mulţi dintre paraziţi sunt relativ inofensivi şi trăiesc, se înmulţesc şi mor în interiorul nostru. Majoritatea sunt microscopici. Bacteriile patogene parazite cum ar fi giardia, *Blastocystis hominis* şi *Clostridia difficile* provoacă infecţii grave şi disbioză intestinală. *Candida albicans*, o ciupercă, este de asemenea un parazit intestinal. Când nu avem un ecosistem intern solid, suntem mai vulnerabili la infecţiile cu paraziţi. Paraziţii pot ataca pe oricine se află într-o stare de slăbiciune. De exemplu, sunt adeseori prezenţi la persoanele care manifestă deficienţe nutritive şi/sau imunitare. Simptomele produse de paraziţi pot să le imite pe cele ale unor boli precum gripa sau afecţiunile asociate candidozei. Pot să existe paraziţi fără ca ei să provoace vreun simptom. Primele trei infecţii cu paraziţi menţionate mai înainte trebuie tratate, de obicei, cu un antibiotic înaintea restabilirii unui ecosistem sănătos la nivelul intestinelor. Respectă *Dieta pentru un Organism Ecologic* atunci când iei un antibiotic şi continuă să mănânci şi să bei alimente probiotice. Plantarum-ul, bacteria din catalizatorul nostru pentru legume murate, este deosebit de rezistent la antibiotice şi nu va fi distrus. Antibioticele şi alimentele fermentate trebuie să fie ingerate la intervale de două ore între ele.

Paraziţii sunt dificil de diagnosticat. Dacă crezi că ţii candidoza sub control, dar mai ai totuşi simptome cum ar fi gazele, balonarea şi reacţiile alergice la alimente care nu hrănesc drojdiile, există o bună posibilitate ca de acestea să fie

vinovaţi alţi paraziţi. Există diverse analize ale scaunului pe care le poate comanda medicul, pentru a da un diagnostic definitiv în privinţa tipului de parazit.

Pe de altă parte, de vreme ce atât de mulţi oameni au paraziţi nedetectaţi, nu e rău să-ţi faci periodic un program de control împotriva acestora. Contra paraziţilor sunt eficienţi căţeii de usturoi înghiţiţi întregi. În magazinele cu hrană naturistă se găsesc diverse preparate pe care ai putea să le încerci. Desigur, noi îţi recomandăm produsul EcoClearTM al companiei noastre, Body Ecology.

Alte aspecte ale îngrijirii colonului

- Masajul ajută la reducerea stresului şi la relaxarea organismului, uşurând eliminarea.
- Acupunctura poate să ajute la stimularea intestinului gros şi la echilibrarea lui în raport cu alte organe.
- Consumul unei cantităţi de apă suficient de mare - opt pahare pe zi - este esenţial pentru funcţionarea adecvată a tractului digestiv şi pentru rezolvarea constipaţiei.
- Respiraţia profundă are un efect foarte benefic asupra intestinului gros. În medicina orientală, plămânii şi intestinul gros au o relaţie foarte strânsă. Prin urmare, orice faci pentru întărirea plămânilor întăreşte şi intestinul gros. Când inspiri profund, practic simţi cum ţi se relaxează abdomenul. Persoanele care fumează au intestinele groase mai slabe.
- Exerciţiile fizice, desigur, ajută toate părţile organismului şi în special intestinul gros şi plămânii. O plimbare de 30 de minute în fiecare zi poate fi exerciţiul fizic cel mai eficient pentru îmbunătăţirea excreţiei. Şi mersul pe bicicletă este excelent. Muşchii coapselor se află pe acelaşi meridian sau cale energetică pe care se află colonul, astfel încât stimularea acestor muşchi ajută la tonifierea şi relaxarea lui.
- Un colon sănătos este garanţia unui ficat mai sănătos. Ficatul îşi elimină impurităţile producând bilă şi apoi trimiţând această bilă toxică în vezica biliară, unde este stocată temporar. Când mănânci, vezica biliară elimină bila în intestinul subţire. Odată ajunsă acolo, bila digeră grăsimile pe care le-ai consumat şi stimulează peristaltismul, astfel încât alimentele digerate avansează către colon. În cazul în care colonul nu le elimină aşa

cum ar trebui, exact aceleaşi toxine sunt reabsorbite din nou în ficat. O alimentaţie cotidiană bogată în grăsimi şi uleiuri rafinate, supraalimentaţia şi medicamentele afectează ficatul şi pot provoca „recuperarea" de către el a toxinelor; în continuare, aceasta se poate solda cu probleme de piele, ochi şi articulaţii, în special ale genunchilor. Aşadar acesta este motivul pentru care mulţi oameni care suferă de afecţiuni asociate candidozei au şi probleme ale pielii; colonul este colmatat, ficatul este colmatat, iar deşeurile încearcă să iasă din organism prin piele (vezi Capitolul 21: Ficatul). Produsul LivAmend al companiei Body Ecology, care conţine extract din planta neozeelandeză *wasabi*, are în compoziţie şi alte plante ce stimulează scurgerea bilei din ficat, astfel încât toxinele să-l poată părăsi fără dificultăţi.

Cum se păstrează şi se hrăneşte colonul curat

Mai există alte câteva acţiuni pe care le poţi întreprinde pentru a te asigura că ai un colon care funcţionează la nivelul optim.

În timpul nopţii, când dormi, intestinele se deshidratează. Imediat după ce te trezeşti, trezeşte-ţi şi intestinele, bând cu înghiţituri mici între 320 şi 500 de mililitri de apă minerală caldă sau la temperatura camerei. Consumul de lichide şi de alimente fermentate pe toată durata dimineţii stimulează mişcările peristaltice ale intestinelor. Un colon sănătos se descarcă, ideal, dimineaţa şi e pregătit să proceseze alte alimente.

La adulţi este de dorit să existe scaun zilnic şi nu e nimic în neregulă dacă există un scaun după fiecare masă. (Aminteşte-ţi că bebeluşii, care au tractul digestiv intact, adeseori au scaun după fiecare masă.) Însă, în ultimă instanţă, frecvenţa scaunelor şi cantitatea eliminată depind de cât de mult mâncăm şi asimilăm.

Am fost condiţionaţi să ne suprimăm reflexul care îndeamnă intestinele să excreteze de fiecare dată după ce se umple stomacul. Adeseori aşteptăm momentul sau locul potrivit. Însă, ca parte a programului de ameliorare a stării colonului, ar fi util să ne reprogramăm intestinele. Unii terapeuţi specializaţi în colon recomandă să ne scuzăm cam la zece minute după masă şi să ne aşezăm pe toaletă, exersându-ne musculatura

abdominală şi încurajând şi cea mai slabă nevoie de excreţie.

Adăugarea clorofilei în apă ajută la stabilirea unui bun echilibru acid/ alcalin şi sprijină recolonizarea ecologiei organismului cu bacterii prietenoase; de asemenea, contribuie cu oxigen. În plus, încurajezi dezvoltarea bacteriilor prietenoase şi prin consumul de legume crude murate şi nesărate, de oţet de cidru din mere, de kefir din cocos tânăr şi din lapte, de lichide probiotice cum ar fi Cocobiotic, InnergyBiotic şi *dong quai* şi, desigur, de suplimente probiotice care pot fi găsite în magazinul de hrană naturistă.

Ajutorul probioticelor

Într-un blender se pun o cană de apă, o linguriţă de amestec din pulbere de probiotic, o linguriţă de aromă de vanilie fără alcool, o linguriţă cu vârf de granule de lecitină (opţional) şi câteva picături de concentrat lichid de stevia. Se amestecă timp de câteva secunde şi ai obţinut „laptele cu acidophilus" după reţeta *Dietei pentru un Organism Ecologic*. Poţi să-l bei dimineaţa la prima oră, pe stomacul gol, aşteptând cel puţin jumătate de oră înainte să mănânci. Este excelent pentru colon. Dacă foloseşti o marcă de probiotic fără lactate, poţi să o utilizezi şi ca „lapte" pe cereale de mei Arrowhead Mills. Adaugă un vârf de linguriţă de scorţişoară, dacă vrei.

Este posibil să constaţi că irigaţia de colon ţi-a sporit energia şi a dat culoare şi textură pielii. Poţi să foloseşti pentru implantare probiotice, minerale şi/sau clorofilă, separate sau la un loc. Momentul cel mai potrivit este imediat după o irigaţie de colon sau după o clismă făcută acasă înainte de culcare.

Pune cel puţin două linguriţe de probiotice şi/sau două linguri de clorofilă lichidă în mineralele lichide şi 120 de mililitri de apă purificată ori kefir din cocos tânăr într-un sac sau într-o găleată pentru clismă. Inserează în colon şi, după ce te întinzi ca să dormi, colonul va putea să reţină acest volum de lichid.

Postul

În medicina chineză, alimentele sunt folosite pentru vindecare. Consumul unora de cea mai bună calitate este calea ideală spre curăţare şi vindecare; persoanele care suferă de

afecţiuni ce presupun compromiterea imunităţii sunt, de regulă, prea slăbite ca să postească. Dar, pe măsură ce te întremezi, te însănătoşeşti şi vrei să faci o curăţare deliberată, poţi încerca un post modificat. Poate o zi pe săptămână sau de două ori pe lună, bea şi mănâncă numai alimente fermentate acceptate de Dietă. Postul îi oferă tractului digestiv posibilitatea să se odihnească.

Ulterior în cursul vindecării, poţi să-ţi modifici din nou modelul, de exemplu să bei numai apă cu suc de lămâie toată ziua şi să iei doar o masă uşoară cu legume după-amiaza. După ce poţi tolera grefurile, le poţi folosi asemenea lămâilor şi sucului de lămâie. O zi în care bei numai supă caldă de legume (numită „licoarea oalei“ în Sud) reprezintă un excelent post modificat.

Poţi să ţii post cu kefir din lapte diluat cu apă o zi întreagă. Ruşii şi turcii fac permanent asta, iar tratamentul este unul celebru în sanatoriile ruseşti.

Prin natura lui, laptele deshidratează, astfel încât adăugarea de apă îl face mai echilibrat şi mai medicinal. În textele ayurvedice străvechi, acest amestec de kefir cu apă e menţionat ca tratament pentru numeroase probleme digestive. În textele pomenite, amestecul este denumit „apă de cheag".

Pont: Posteşte numai în zilele în care poţi să te şi odihneşti, ca de exemplu la sfârşit de săptămână, pentru a-i asigura organismului tău avantajul complet al procesului de curăţare.

Dozarea curăţării

Uneori, toxinele părăsesc organismul mai rapid decât poate el să le elimine prin sistemele sale obişnuite şi acesta este momentul în care apare reacţia de curăţare. Am menţionat deja această reacţie Herxheimer. În timpul ei, este posibil să te confrunţi cu simptome precum dureri specifice gripelor, erupţii cutanate, ameţeli, prurit, transformări emoţionale, tulburări ale somnului sau intensificări ale unor simptome preexistente, însă ai totuşi un anumit nivel de control asupra caracterului lin şi confortabil al curăţării prin care treci. Dacă începi Dieta şi o combini cu o serie de irigaţii de colon sau de clisme efectuate acasă, vei evita o acumulare de toxine mai mare decât cea pe

care o poate suporta pe moment organismul tău.
Un ultim memento pentru întreţinerea unui colon sănătos: respectă *Dieta pentru un Organism Ecologic* adăugând alimentele adecvate pe care le poţi tolera şi aminteşte-ţi să respecţi regulile de combinare a alimentelor şi să faci mişcare. Curăţarea şi vindecarea sunt două procese care durează cât viaţa. Respectă Principiul pas-cu-pas, ca să nu te descurajezi.

Exerciţiul căprioarei

Exerciţiul căprioarei vine din învăţăturile fizice, mentale şi spirituale ale taoismului, străveche religie şi străvechi mod de viaţă. Este denumită astfel deoarece căprioara îşi stimulează continuu glandele sexuale contractându-şi şi relaxându-şi permanent muşchii anali şi mişcând coada dintr-o parte în alta. Energia interioară astfel creată ajunge la coarnele cerbului, care sunt preţuite de medicina chineză pentru puterea lor vindecătoare.
La om, exerciţiul acumulează dorinţă sexuală, care adeseori este slabă la persoanele ce suferă de candidoză. Pe de altă parte însă, mai are şi alte importante beneficii.

Principalele beneficii

Tonifică muşchii anali şi colonul, ajutând activitatea peristaltică şi reducând timpul necesar tranzitului intestinal. Previne apariţia colitei. Pe măsură ce îmbătrânim, muşchii colonului şi ai vezicii urinare tind să slăbească şi să devină neputincioşi, acesta fiind motivul pentru care mulţi oameni în vârstă au probleme de control al acestor funcţii. Deteriorarea muşchilor rectali şi anali poate, de asemenea, să grăbească apariţia hemoroizilor şi a cancerului; exersarea lor răstoarnă acest proces.
La bărbat, exerciţiul căprioarei întăreşte şi prostata, ajutând la prevenirea îmbolnăvirii, slăbirii şi măririi ori disfuncţiei prostatei. La femei, stimulează musculatura vaginală, ajutând la prevenirea şi vindecarea unor probleme cum ar fi tulburările menstruale, infecţiile şi vaginita.

Cum se face

Următoarea descriere a exerciţiului căprioarei este preluată din cartea *The Book of Internal Exercises* a lui Stephen T. Chang în colaborare cu Richard C. Miller (Strawberry Hill Press, San Francisco, California, 1978). Exerciţiul se face dimineaţa şi seara. Aşează-te într-o poziţie confortabilă, contractă muşchii din jurul orificiului anal cât poţi de tare şi ţine-i aşa cât poţi de mult în condiţii de confort. (Femeile ar trebui să-şi contracte şi muşchii vaginali.) Dacă exerciţiul este efectuat corespunzător, el generează senzaţia că tragi aer în rect.

Nu forţa procesul, dar repetă-l până oboseşti. Opreşte-te şi repetă când eşti odihnit/ă. La început, este posibil să-ţi ţii muşchii încordaţi doar câteva secunde. După câteva săptămâni, dacă perseverezi, vei putea să-i ţii încordaţi mult mai mult timp, fără a te simţi obosit/ă şi sau tensionat/ă. Dacă faci exerciţiul cum trebuie, vei percepe în mod conştient o senzaţie de plăcere deplasându-se de la baza anusului, prin coloana vertebrală, până în creştetul capului.

Note

18. Gray, 1986.

19. Dacă mănânci frecvent în timpul zilei, poţi sprijini procesul de amestec al alimentelor cu dedicarea unei zile doar pentru cereale şi/sau legume cu amidon în combinaţie cu legume terestre sau marine; o altă zi, combinării proteinelor cu legume.

20. Chaitow şi Trenev, Probiotics, 1990.

21. Lucrarea lui Luc De Schepper intitulată Peak Immunity conţine o discuţie pertinentă asupra posibilelor simptome şi tratamente pentru paraziţi.

Capitolul 19

INFORMAŢII SPECIALE: FEMEI, BĂRBAŢI, COPII

Fiecare om este unic; fiecare om are nevoi şi căi diferite de vindecare. Pe de altă parte însă, pe baza observaţiilor, putem face generalizări pentru mai multe grupuri de oameni şi putem afla astfel ce anume le va menţine starea de sănătate.

Natura femeii

Potrivit principiului străvechi yin/yang (contracţie/expansiune), natura esenţială a femeii este yin şi contractivă. Adeseori, apa e folosită ca simbol pentru descrierea adevăratei esenţe a femeii. Apa este fluidă, cedând la rezistenţă; cu toate acestea, e persistentă în atingerea scopului urmărit. Ea caută o cale în jos reprezentând modestia (nu supunerea). Când este calmă, poate fi blândă şi liniştită, dar are şi puterea de a deveni feroce, furioasă şi distructivă. Indispensabilă pentru tot ceea ce există, ea e energia pozitivă, hrănind şi perpetuând viaţa.

În schimb, natura bărbatului este mai asemănătoare energiei focului, în mod tradiţional, rolul bărbatului în societate şi familie a fost mai direct, mai expansiv, mai viguros... excitant şi dătător de inspiraţie... mai fervent... cuceritor şi intens.

Este binecunoscut faptul că bărbatul are o anumită energie feminină, iar femeia o anumită energie masculină, dar naturile esenţiale ale bărbatului şi femeii rămân cât se poate de diferite. Ambele energii sunt necesare pentru creaţie, iar echilibrul pozitiv al celor două permite existenţa multor aranjamente armonioase.

Filosofii pot avea satisfacţii deosebite reflectând la acest fenomen yin/ yang, dar pentru scopurile noastre, vrem să înţelegem în ce fel influenţează natura femeii nevoia acesteia de anumite alimente. Ce alimente îi vor da energia care îi trebuie pentru a-şi îndeplini rolul important în familie şi societate?

Care sunt cele mai bune alimente?

Alimentele care întreţin natura delicată, fluidă, acceptatoare, dar şi puternică a femeii sunt cerealele, legumele şi fructele. Sarea şi alimentele care conţin sare (inclusiv cele de origine animală) provoacă contracţie. Prea multă contracţie durifică organismul femeii, generând prea multă energie de foc. Adeseori, produsele lactate conţin hormoni ce afectează echilibrul delicat pe care-l are sistemul endocrin al femeii. Zahărul sărăceşte organismul acesteia de minerale esenţiale - exact mineralele care îi garantează frumuseţea şi forţa de-a lungul întregii vieţi şi care, în timpul sarcinii, fac posibilă o nouă viaţă.

Datorită calităţilor lui receptive şi intuitive, ca şi misiunii de a purta o nouă viaţă, organismul femeii tinde să acumuleze şi să stocheze energie. Ca mijloc de protecţie pentru mamă şi pentru copil, natura i-a conferit celei dintâi un organism ce procesează alimentele mult mai eficient şi le stochează pentru utilizarea lor pe viitor. Prin urmare, femeia are nevoie de mai puţină hrană decât bărbatul, iar când începe să mănânce prea mult, hrana e stocată sub formă de grăsime. De asemenea, femeia are nevoie de o cantitate mai mică de proteine de origine animală. O cantitate prea mare şi/sau necorespunzător digerată de proteine produce un sânge menstrual închis la culoare, mirositor, plin de cheaguri şi vâscos.

Organele sexuale afectate de alimente

Aparatul genital al femeii este foarte delicat şi poate fi afectat de alimentele de proastă calitate ori de excesul de zahăr, sare şi produse lactate. Produsele lactate nu numai că au hormoni care interferează cu hormonii femeii: cele nefermentate, pasteurizate şi omogenizate produc prea mult mucus, care este legat de diverse tulburări cum ar fi infertilitatea prin blocarea tubilor falopieni, cancerul de sân şi cervixul, endometrioza, crampele menstruale, scurgerile menstruale abundente, sensibilitatea sânilor, tumorile & chisturile ovariene şi infecţiile vaginale.

Zahărul slăbeşte şi tulbură sensibilul echilibru endocrin al femeii mult mai mult decât pe cel al bărbatului. În plus, mai ales

la debutul ciclului lunar, prea multă sare poate să-i facă organismul prea contractat, fapt ce inhibă eliminarea mucoasei uterine.

Femeile şi candida

Doctorul William Crook enumeră câteva motive pentru care femeile pot suferi de mai multe probleme de sănătate legate de candida decât bărbaţii şi copiii:

- Modificările hormonale legate de ciclul menstrual normal şi modificările hormonale din cursul sarcinii şi adolescenţei încurajează dezvoltarea excesivă a drojdiilor.
- Pilulele contraceptive pot conduce la apariţia candidozei.
- Adolescentele foarte preocupate de ten încep adesea un tratament antibiotic pe termen lung împotriva acneei - iar acesta stimulează dezvoltarea excesivă a drojdiilor.
- Anatomia vaginului asigură locul ideal pentru colonizarea candidei.
- Anatomia uretrei determină femeile să se confrunte cu mai multe probleme ale tractului urinar decât bărbaţii; adeseori, pentru acestea se prescriu antibiotice.

Îngrijirea canalului naşterii (vaginul)

Canalul naşterii înseamnă mai mult decât un tranzit ocazional pentru naştere - el funcţionează continuu ca mijloc de curăţare. Fiind un canal deschis spre exterior, el permite ca reziduurile şi toxinele dăunătoare să părăsească organismul femeii. Eliminând tot timpul toxine, el permite organismului femeii să rămână mai curat şi mai sănătos - un mijloc de protecţie pentru copiii pe care ar putea să-i poarte în pântece, dar şi un motiv pentru care femeile trăiesc mai mult decât bărbaţii: ele au mai multe posibilităţi de curăţare.

Starea emoţională a femeii este foarte strâns legată de starea de sănătate a aparatului ei genital şi de starea canalului de naştere: în cazul în care canalul respectiv este iritat, bolnav sau are pH-ul în dezechilibru, femeia se simte scoasă din fire. Din momentul în care sunt corectate toate aceste afecţiuni, se simte mai bine.

Infecţiile cu drojdii pot fi localizate în canalul naşterii, dar în

zilele noastre multe femei suferă de candidoză sistemică: aceasta se produce în întregul organism. Deoarece e creat pentru a se descotorosi permanent de paraziţii periculoşi, organismul îi elimină (mai ales pe cei colonizaţi în jurul organelor sexuale) prin vagin. Acest fapt îi provoacă femeii o mare confuzie. Când consumă alimente care hrănesc paraziţii, aceştia se reproduc şi îi afectează organismul. Când femeia începe *Dieta pentru un Organism Ecologic*, paraziţii încep să moară şi îi părăsesc organismul cu milioanele prin canalul de naştere. De aceea, cu toate că înfrânge problema legată de drojdii, femeia înregistrează multă vreme semnele acestei descărcări vaginale. Este important, prin urmare, ca ea să ştie cum să-şi îngrijească această parte a corpului până când organismul ei se curăţă total de drojdii.

Mediul vaginal trebuie să fie uşor acid, deoarece bacteria prietenoasă *bifidus* se dezvoltă bine numai într-un mediu acid. Starea de alcalinitate stimulează preluarea supremaţiei de către bacteriile neprietenoase; prin urmare, este important ca vaginul să rămână curat şi acid. (Sperma este alcalină.)

Fă spălături cu oţet din cidru de mere şi apă pentru asigurarea unui mediu acid. Medicii tradiţionalişti pot să recomande spălături doar o dată pe lună, după menstruaţii; e în regulă din momentul în care eşti perfect sănătoasă. Deocamdată, însă, este absolut sănătos să faci spălături cu oţet din cidru de mere o dată, de două sau de mai multe ori pe săptămână, în funcţie de starea ta de sănătate şi mai ales după raportul sexual. Ai grijă să fie oţet brut, organic, din cidru de mere.

Reţetă de spălătură: 1/4 de cană de oţet din cidru de mere brut, organic, în 500 de mililitri de apă distilată sau purificată.

În urma spălăturii, poţi să implantezi în canalul naşterii bacterii prietenoase, dizolvând pulbere probiotică (*Lactobacillus bifidus*) într-o cantitate mică de apă distilată (60-120 mililitri), iar apoi introducând combinaţia cu ajutorul unui echivalent perei de irigaţie - un mic recipient din cauciuc în care poţi pune lichid, pe care apoi îl pulverizezi în vagin. (Un sac de spălături pentru voiaj este de asemenea potrivit.) Această metodă dă rezultate mai bune decât supozitoarele probiotice, deoarece lichidul penetrează în toate cutele cavităţii vaginale în care se face, propriu-zis, colonizarea. Momentul optim pentru această

operaţie este înainte de culcare, când ai cele mai bune şanse de a reţine lichidul. Aminteşte-ţi că scopul tău este să determini bacteriile prietenoase să colonizeze în vagin şi să se înmulţească singure.

Poţi, de asemenea, să adaugi în lichidul probiotic clorofilă; aceasta asigură oxigenul necesar bacteriilor prietenoase.

Uleiul din copac de ceai este o altă spălătură excelentă, delicată, antifungică şi antibacteriană, conferind o senzaţie de prospeţime şi de curăţenie a vaginului. Acest ulei esenţial provine de la un arbore care creşte în Australia. Este disponibil în magazinele cu hrană naturistă. Uleiul din copacul de ceai mai este comercializat şi sub formă de supozitoare. Poţi obţine rezultate similare saturând un tampon cu ulei şi inserându-l înainte de culcare. Din momentul în care vei începe să mănânci legume murate şi să bei cele două feluri de kefir, vei constata o schimbare şi la nivelul vaginului. În mod uimitor, alimentele murate consumate pe cale orală încep să colonizeze vaginul imediat. Foarte înţelept este să începem să ne trecem şi fetiţele pe această dietă cotidiană cu alimente fermentate.

Reţetă de spălătură: o linguriţă de ulei de copac de ceai în 500 de mililitri (2 căni) de apă distilată sau purificată.

Raportul sexual

Sperma este alcalină, deci, după raportul sexual, e important ca starea acidă a vaginului să fie restabilită. În plus, candida poate fi deplasată înainte şi înapoi în timpul actului sexual, deci femeia se poate proteja cu spălaturi implantându-şi ulterior bacterii prietenoase. Dacă procedezi aşa în mod regulat, în afara întreprinderii altor paşi pentru vindecare, acest act de îngrijire personală va avea un efect benefic.

Candida şi libidoul

Libidoul femeii poate dispărea cu uşurinţă dacă se confruntă cu o dezvoltare excesivă a populaţiei de candida. Ca într-un fel de cerc vicios, femeia nu se mai simte bine, devine o persoană cu care e greu să trăieşti, are simptome fizice neîmbietoare la relaţii sexuale - iar apoi relaţia ei poate fi afectată. Este foarte important să se recurgă la conexiunea fizică a raportului sexual

ca mijloc de menţinere a sănătăţii relaţiei.

În Antichitate, vindecătorii orientali considerau raportul sexual o formă de artă şi credeau că acesta avea puterea de a reface starea de bine. De vreme ce stă în natura femeii să primească şi să acumuleze energie, raportul sexual şi eliberarea acestei energii stocate prin intermediul orgasmului reechilibrează femeia şi o ajută să fie mult mai fericită: mai relaxată, mai îngăduitoare, mai intuitivă şi mai ocrotitoare. Energia raportului sexual, folosită într-un mod pur şi onorabil, poate fi un ajutor spiritual, emoţional şi fizic pentru vindecare.

De mirare este că mariajul lui Wendy K. a rezistat cât de cât. A început ca-n poveşti: s-a îndrăgostit în colegiu, s-a măritat cu iubitul ei Eric imediat după absolvire, iar doi ani mai târziu a încetat să mai ia pilule contraceptive ca să poată face primul copil. Dar sarcina nu a fost uşoară, iar ea nu a mai simţit nevoia de a face sex nici măcar în primele luni. După naşterea copilului, a reînceput să ia pilule contraceptive, însă solicitările care o apăsau ca mamă şi cele venite dinspre carieră au făcut-o foarte iritabilă, aşa că adeseori se dovedea a fi prea ocupată sau obosită pentru a se relaxa şi a se bucura de sex cu Eric.

Când fiul lor a împlinit trei ani, povara i s-a mai uşurat. Părinţii au început din nou să îşi ofere plăcere şi au decis să mai facă un copil. A fost din nou o sarcină grea, cu indigestii frecvente, vaginită, dureri de cap, oboseală şi iritabilitate. Fiica lor a venit pe lume cu două luni înainte de termen, supunând la presiuni şi nervii, şi Finanţele lui Wendy şi ale lui Eric.

Cu doi copii mici acasă, cu un Eric al cărui program de muncă era foarte încărcat pentru a-l ajuta să avanseze în carieră şi cu o Wendy străduindu-se să facă faţă unei slujbe cu jumătate de normă, cei doi aproape că nu mai găseau nicio clipă pentru ei. Wendy avea adeseori prurit şi emisii vaginale, prurit rectal, dureri de cap şi musculare. Era o mamă bună, dar nu se prea îngrijea pe sine, mâncând pe fugă şi nepunând vreodată deoparte timp pentru un program de exerciţii fizice. Era obosită, iar sexul nu o mai interesa absolut deloc.

La început, Eric a fost foarte înţelegător, dar, după o vreme, a început să-şi piardă răbdarea şi a încercat să afle ce se întâmplase cu iubita lui din colegiu, afectuoasă şi atrăgătoare, pe care o luase de soţie. Wendy şi Eric au început să se certe din

ce în ce mai des.

În cele din urmă au mers la un consultant, care le-a făcut nişte recomandări de folos pentru aducerea unui echilibru în căsnicia lor. Întâmplarea a făcut ca respectivul consilier să fie la curent şi cu afecţiunile asociate candidozei, şi cu Dieta pentru un Organism Ecologic*, aşa că le-a recomandat lui Wendy şi lui Eric să încerce Dieta. Ei au urmat recomandarea, iar Wendy a început imediat să se simtă mai bine şi să posede mai multă energie. Vaginita i s-a vindecat, iar nervii i s-au calmat. Ea şi Eric au putut să petreacă mai mult timp împreună şi să readucă sexul şi bucuria în căsnicia lor.*

Sarcina

În timpul sarcinii, echilibrul hormonal al femeii se schimbă dramatic. Dacă ecologia organismului ei e slab reprezentată şi are o carenţă de bacterii prietenoase, corpul poate să ajungă la o stare caracterizată prin dezvoltarea excesivă a drojdiilor.

Tot mai mulţi copii se nasc prin cezariană, iar mamele lor primesc antibiotice pentru prevenirea infecţiilor. Aceste antibiotice ucid orice bacterie prietenoasă pe care mama o poate avea în organism şi se pot transmite la copil prin laptele matern, provocând astfel tulburări ale ecosistemului imatur al sugarului. Sugarii pot face infecţii foarte uşor atunci când organismul lor nu are o ecologie internă, posedând sisteme imunitare prea fragile ca să-i protejeze de bacteriile neprietenoase şi de virusuri.

Pe parcursul sarcinii şi mai ales dacă viitoarea mamă ia antibiotice, Dieta pentru un Organism Ecologic este fundamentală. Excluderea totală a alimentelor care hrănesc drojdiile şi cantităţile mari de legume murate şi probiotice (în special *Bifidus infantis*) o ajută pe viitoarea mamă imens. Pe de altă parte, aceasta nu trebuie să se simtă descurajată dacă afecţiunea legată de drojdii nu dispare. Abundenţa de progesteron din sângele ei măreşte cantitatea de zahăr, iar drojdiile prosperă chiar dacă viitoarea mamă nu le hrăneşte.

Vestea bună este că naşterea reprezintă una dintre cele mai bune ocazii de a înfrânge definitiv această afecţiune - mai ales dacă respecţi strict Dieta şi elimini toate formele de zahăr. Actul naşterii face parte din orânduiala minunată a curăţării. Perioada

imediată de după naştere şi materiile pline de sânge care sunt eliminate după venirea pe lume a copilului, ca şi emisia sângeroasă ce se produce cale de câteva săptămâni după naşterea copilului asigură un vehicul cu ajutorul căruia drojdiile şi toxinele părăsesc organismul.

Modificările hormonale bruşte şi prezenţa agenţilor de vindecare creaţi pentru repararea traumatismelor provocate de naştere îi asigură tinerei mame posibilitatea de a deveni şi mai puternică decât era înainte de sarcină. Dacă ia cantităţi mari de probiotice corecte, mănâncă foarte, foarte bine pe parcursul primelor şase săptămâni după naşterea copilului şi se odihneşte în măsura în care nu face altceva decât să se îngrijească de comoara care i-a fost dată, femeia poate ieşi din procesul solicitant al sarcinii cu un organism aproape nou. (Te rugăm să reciteşti capitolele referitoare la legumele murate, la kefirul din cocos tânăr, la brânza de kefir şi la kefirul din lapte. Aceste capitole conţin informaţii importante pentru mamele însărcinate şi pentru cele care alăptează.)

Un avertisment

Pentru femeia însărcinată este deosebit de important să îşi întreţină vaginul sănătos, astfel încât candida să nu i se transmită copilului la trecerea acestuia prin canalul naşterii. Consultă-te mai întâi cu medicul, dar noi am constatat că spălăturile cu probiotice, oţet din cidru de mere şi ulei din copac de ceai sunt în regulă în timpul sarcinii. Întrerupe-le doar înainte de momentul în care crezi că e posibil ca cervixul să înceapă să se dilate.

Despre colon

Chiar şi înainte de a rămâne însărcinată, femeia trebuie să se străduiască să aibă colonul curat şi să-i asigure condiţii adecvate de funcţionare. Nivelurile ridicate ale progesteronului la femeia însărcinată încetinesc drastic durata tranzitului intestinal al alimentelor şi reziduurilor în trecerea lor prin tractul digestiv; acesta este motivul pentru care femeile însărcinate sunt atât de frecvent constipate. Tranzitul mai lent permite un timp mai lung în care mama şi copilul pot absorbi factorii

nutritivi din alimentele ingerate, dar, dacă în colon se produce o acumulare excesivă de reziduuri, absorbţia este afectată. De fapt, vor fi absorbite toxinele, nu vitaminele şi mineralele. (Vezi Capitolul 18 pentru a afla cum să îmbunătăţeşti starea de sănătate a aparatului tău digestiv.)

Ciclul lunar

Aminteşte-ţi că menstruaţia este o curăţare. Femeia ar trebui să o considere o oportunitate extraordinară pentru a elimina toxinele şi a se însănătoşi şi mai mult. Hai să trecem în revistă paşii care ne ajută să înţelegem mai bine acest miracol lunar.

- După ovulaţie, redu consumul de sare şi alimente care produc contracţie (în special proteine de origine animală), astfel încât organismul tău să nu reţină fluide şi să elimine mai uşor mucoasa uterină.
- Păstrează această atitudine alimentară până la sfârşitul ciclului. Pe urmă, poţi mări uşor cantitatea de sare, consumând mai multe alimente care produc contracţie decât ai consuma altminteri (însă echilibrându-le în continuare cu alimentele care produc expansiune).
- În timpul ciclului, odihneşte-te cât mai mult cu putinţă. Planifică-ţi activităţi liniştite. Curăţarea necesită energie. Nivelul estrogenilor şi cel al progesteronului este redus acum, aşa că nu vei beneficia de prea multă energie.
- Hrăneşte-te bine! Nu te supraalimenta şi nu te abate de la Dietă, nu abuza de alimentele cu zahăr, deoarece pot să provoace şocuri în organismul tău.
- Mesele exclusiv alcaline (în special sucurile din legume verzi şi supele de legume) sunt extraordinare când începe ciclul.

Din momentul în care femeia ştie că are o dezvoltare excesivă a candidei şi ştie ce să facă în această privinţă, se poate însănătoşi - prin hotărârea ei şi cu ajutorul *Dietei pentru un Organism Ecologic.*

Bărbaţii şi candida

Natura umedă, de mucegai, a drojdiilor înăbuşă natura de foc a bărbatului. Candidoza, deşi nu e la fel de obişnuită ca la femei, slăbeşte mulţi bărbaţi din lumea occidentală modernă şi a devenit o ameninţare serioasă la adresa binelui familiei şi societăţii.

În mod tradiţional, e mult mai puţin probabil ca bărbaţii să meargă la medic dacă nu se simt bine şi, prin urmare, e mult mai puţin probabil ca ei să fi luat antibiotice. De asemenea, în cazul bărbaţilor nu se pune problema existenţei unor factori contributivi cum ar fi modificările hormonale lunare, pilulele anticoncepţionale şi sarcinile multiple. Cu toate acestea, candidoza loveşte şi bărbaţii şi este mereu prezentă la persoanele care suferă de cancer sau de SIDA.

În cea mai mare măsură, candida afectează alte organe ale bărbatului comparativ cu femeia. La femeie, dezvoltarea excesivă a coloniilor de drojdii se manifestă prima oară în special la nivelul sistemului endocrin, al organelor sexuale şi al tractului digestiv, apărând sub forma vaginitei, a sindromului premenstrual, a constipaţiei, gazelor, balonării, acneei şi oboselii. La bărbaţi, drojdia formează colonii mai întâi la nivelul tractului digestiv şi provoacă tulburări de digestie. Pe măsură ce starea se agravează, aceste colonii avansează spre inimă, ficat şi rinichi, generând numeroase simptome pe care le vom enumera în continuare. (Este vorba despre organe robuste, la nivelul cărora tulburările pot exista ani de zile înainte să se manifeste sub forma unui infarct miocardic sau a unei insuficienţe renale, de exemplu.)

Deşi preferă mediul umed şi întunecat, cum ar fi canalul naşterii, drojdiile pot trăi şi pe piele, aici fiind inclus şi prepuţul penisului bărbatului ori scrotul. Dacă un bărbat şi o femeie prezintă indicii că ar avea un sistem imunitar slăbit (oboseală cronică, SIDA, cancer), iar simptomele de candidoză persistă, probabil cei doi îşi transmit candida reciproc. Prin urmare, va fi esenţial să urmeze ambii Dieta pentru un Organism Ecologic pentru ameliorarea stării de sănătate.

Doctorul Crook enumeră mai multe simptome obişnuite care

sugerează candidoza la bărbaţi:

- Alergii alimentare, chimice şi de inhalaţie
- Prurit persistent între picioare, tălpi de atlet sau alte infecţii fungice
- Afectarea libidoului
- Soţie şi copii care suferă de candidoză
- Neplăceri digestive recurente, inclusiv constipaţie, balonare sau dureri abdominale
- Poftă irepresibilă de alcool, dulciuri sau pâine

Dieta pentru un Organism Ecologic dă rezultate la fel de bune şi la bărbaţi, şi la femei.

Copiii

Născuţi ca fiinţe contractate şi atât de mici, copiii trebuie hrăniţi ca să-şi poată forma sisteme imunitare puternice şi un stil de viaţă sănătos. Laptele matern le prilejuieşte cea mai bună ocazie de a-şi construi o imunitate solidă. La naştere, mama trebuie să-şi inoculeze copilul cu bacterii benefice, în special *bifidus*, din propriul canal de naştere. Însă multe mame au - din cauza alimentaţiei necorespunzătoare şi a stilului de viaţă stresant - carenţe de floră vaginală şi intestinală pe care să o transmită unui ecosistem intern sănătos, lăsându-şi bebeluşii cu o imunitate redusă şi o digestie slăbită. Acest cadru formează curând un cerc vicios de răceli recurente, roşu în gât, infecţii ale urechilor şi probleme digestive cum ar fi gazele, constipaţia şi diareea. În condiţiile unei infecţii sistemice cu candida şi ale unei imunităţi reduse, bebeluşii sunt vaccinaţi cu nesăbuinţă de către unii părinţi, care joacă un fel de ruletă rusească, sperând că micuţul lor nu se va număra printre cei ce ajung la autism.

Aproape toţi copiii născuţi astăzi vin pe această lume cu o dezvoltare excesivă a drojdiilor. Candidoza cronică a femeii gravide devine acută în timpul sarcinii şi transmite această afecţiune bebeluşului din pântecele ei. Chiar acum, o întreagă nouă generaţie de adolescenţi şi tineri de 20 de ani se confruntă cu infecţii grave cu drojdii, care nu le-au fost diagnosticate. Sistemul lor imunitar şi glandele endocrine sunt slăbite. Milioane dintre cei enumeraţi suferă de oboseală, depresie, iritabilitate, schimbări bruşte ale stării de spirit, alergii, acnee şi probleme digestive, manifestând totodată pofte puternice, incontrolabile,

de zahăr. Aceşti adulţi tineri sunt viitorii părinţi ai următoarei lor generaţii.

Ce se poate face pentru a ajuta?

Este de o importanţă vitală ca odraslele noastre să primească ajutorul de care au nevoie prin dietă şi educaţie, dar şi sprijinul moral necesar ca să poată înfrânge infecţiile sistemice cu care s-au născut. Desigur, nu pot să facă acest lucru fără ajutorul unor părinţi, profesori şi medici în cunoştinţă de cauză. Trebuie să îşi construiască (poate pentru prima oară) o nouă lume ecologică interioară, în care să prospere bacteriile prietenoase. Cum vor realiza acest lucru?

În primul rând, încetăm să mai luăm antibiotice în mod atât de nesăbuit şi devenim extrem de precaute la gravele lor efecte secundare.

În al doilea rând, atunci când se naşte copilul, părinţii trebuie să se concentreze asupra instituirii unei ecologii interioare solide la nivelul tractului digestiv al acestuia. Ecologia începe de la mamele sănătoase, care, la naştere, le inoculează bebeluşilor lor cât mai multe bacterii prietenoase şi
apoi administrează cantităţi mici de lichide şi suplimente probiotice la scurt timp după naştere.

Femeile însărcinate vor fi bine hrănite cu *Dieta pentru un Organism Ecologic*. Dieta este bogată în alimente cu conţinut mare de factori nutritivi, aşa că gravidele vor consuma cât mai multe produse fermentate şi vor lua, de asemenea, suplimente probiotice înaintea, în timpul şi după sarcină.

Aminteşte-ţi că, în pântecele mamei, copilul nu dispune de un ecosistem interior personal. Dacă primeşte bacteriile de la o mamă care are o rezervă proprie suficient de mare, în câteva luni bebeluşul va avea şi el un ecosistem matur. În multe cazuri, mame care alăptau bebeluşi ce sufereau de colici au scăpat de o mulţime de nopţi de nesomn mâncând legume crude murate, luând cantităţi mari de probiotice şi, de asemenea, dându-le copiilor linguriţe cu sucuri din legume fermentate. Suplimentele probiotice, cum ar fi cele de *Bifidus infantis* (produsul Life Start de la compania Natren) şi, mai târziu, pulberea Probiotic All-Flora de la compania New Chapter, li se pot administra bebeluşilor şi cu ajutorul biberonului. După cum am menţionat,

în Rusia, micuţii primesc kefir din lapte diluat cu apă de la vârsta de patru luni, pentru asigurarea unui sistem imunitar solid şi a unui ecosistem interior robust.

Din momentul în care tractul digestiv prosperă iar copilului îi apar dinţii, aşa încât poate să consume şi alte alimente în afara laptelui, în meniul lui se introduc mai întâi fructele - crude, pasate -, în special cele de pădure. Bananele, smochinele, piersicile, perele sunt prea dulci. O mare varietate de legume, pasate crude sau preparate (care sunt foarte uşor de digerat), vor deveni alimentele cele mai importante, dar, când vei simţi că micuţul tău este pregătit pentru produse mai săţioase, dă-i cereale din *Dieta pentru un Organism Ecologic*, înmuiate şi încolţite.

Respectarea regulilor de combinare a alimentelor este foarte importantă. Fructele trebuie mâncate pe stomacul gol, dar se combină bine cu proteinele grase (kefir din lapte, pulpă de cocos tânăr şi brânză de kefir şi avocado). Cerealele şi legumele pot fi consumate împreună. Copilului i se poate da gălbenuş de ou de îndată ce îi apar dinţii. Şi alte proteine de origine animală îi pot fi introduse în meniu sub formă pasată când bebeluşul se apropie de un an. Mulţi copii manifestă interes faţă de alimentele cu proteine de origine animală din momentul în care organismul lor e pregătit pentru ele. Carnea poate fi combinată cu legume fără amidon şi, fapt foarte important, cu legume murate şi kefir din cocos tânăr. (Dacă există vreo rezervă în privinţa consumului de carne din cauza unei obiecţii la sacrificarea animalelor, familia lactoovovegetariană poate să crească copilul cu ouă şi kefir din lapte, iar acesta va avea proteine din belşug.)

Adeseori, bebeluşii preferă legumele dulci (morcovii, dovleceii, cartofii dulci) ca prime alimente. Acestea îi ajută să-şi satisfacă pofta oricărui om şi stimulează dezvoltarea noului ecosistem interior aflat în formare. Legumele dulci sunt uşor expansive. Am constatat că bebeluşii crescuţi potrivit *Dietei pentru un Organism Ecologic* acceptă până şi legumele marine (pasate), mai ales *arame*, preparată cu multă ceapă şi morcovi (de asemenea dulci).

Bebeluşilor le place la nebunie sucul sau lichidul din legumele murate fără sare. Deoarece laptele matern e destul de dulce, nou-născuţii se vor strâmba amuzant când vor face cunoştinţă

cu aceste noi alimente acre. Dar vei vedea cât de curând prind gustul acestora şi le consumă cu poftă. Copilul hrănit astfel are un puternic „foc digestiv", este scutit de probleme precum colicile şi refluxul şi, de obicei, are în fiecare zi două sau trei scaune cu miros plăcut, bine formate, pe care le elimină cu uşurinţă.

Copiii de toate vârstele pot lua probiotice; vezi reţeta noastră de „lapte cu *acidophilus*", la care se folosesc pulberea probiotică, aroma de vanilie fără alcool, lecitina (pentru a conferi calitatea cremoasă) şi stevia ca îndulcitor.

Adolescenţii se vindecă foarte repede cu *Dieta pentru un Organism Ecologic*. Cele mai multe dintre simptome dispar în câteva săptămâni, iar tinerii manifestă o ameliorare rapidă a energiei, digestiei, stării de spirit, tenului şi greutăţii. Cu toate că este dificil, nu e imposibil să-i înveţi cum se combină alimentele; adolescenţii vor observa repede o ameliorare a digestiei când vor recurge la acest mod de alimentaţie. Copiii şi adolescenţii supraponderali sunt extraordinar de încântaţi de scăderea în greutate.

Cea mai mare dificultate de depăşit este reprezentată de acele prime patru sau cinci zile fără zahăr. Băuturile cu suc de lămâie proaspăt stors, stevia şi apă minerală sunt un bun substitut pentru cele de gen cola. Reţeta noastră de „băutură de ghimbir" este preferata adolescenţilor. Kefirul din cocos tânăr poate fi combinat cu suc proaspăt din lămâi verzi şi îndulcit cu stevia. Are o capacitate extraordinară de a pune capăt până şi celei mai mici pofte de zahăr. Lichidele noastre probiotice (cum ar fi InnergyBiotic şi Whole Grains Biotic) pot fi amestecate cu apă minerală carbogazoasă şi stevia pentru obţinerea unui şpriţ excelent.

Adulţii din zilele noastre s-au născut într-o lume a fast-food-urilor; pentru ei, acesta este un mod de viaţă. Trebuie să ne punem repede la punct un sistem de alimentaţie rapidă şi sănătoasă. De asemenea, adolescenţii au nevoie de alegeri mai bune în şcoli, restaurante, cinematografe şi în alte locuri în care se adună ca să mănânce în oraş. Adolescenţii au fost întotdeauna sensibili la aspectul lor, iar acum sunt foarte interesaţi să mănânce mai bine şi să arate mai bine. Educaţia alimentară e importantă; ei sunt pregătiţi să o primească. A sosit vremea să reactivăm acele vechi laboratoare de economie

casnică în liceele noastre, să realizăm grădini-şcoală şi să punem mai mult accentul pe felul în care conferă forţă alimentele. Dacă nu ne învăţăm copiii cum să-şi îngrijească organismul, educaţia pe care o primesc în direcţia cultivării minţii se va irosi. Principiul pas-cu-pas ne spune că trebuie mai întâi să le creăm un organism bine hrănit pentru ca apoi să şi înveţe cum se cuvine.

Femeile: avertisment pentru cumpărător

Companiile farmaceutice, conştiente de profitul enorm obţinut din medicamente pentru tratarea problemelor legate de infecţiile vaginale, au început să vândă medicamente fără prescripţie care anterior erau accesibile doar prin intermediul ginecologului. Concurând între ele pentru această piaţă imensă, companiile se aşteaptă ca produsele lor să ajungă la cel puţin 75 la sută dintre femeile din Statele Unite.

Infecţiile cu drojdii - vor să ne facă să credem aceste companii - sunt provocate de sarcină, de antibiotice şi de îmbrăcămintea strâmtă. Reclamele TV sugerează că această problemă este inevitabilă şi că „pur şi simplu se întâmplă". Nimic nu poate fi mai departe de adevăr. Nu e niciun fel de mister. Sarcina nu produce niciodată această problemă, iar îmbrăcămintea strâmtă pur şi simplu o face pe femeia care suferă de candidoză să se simtă şi mai inconfortabil. Companiile farmaceutice, Asociaţia Medicală Americană şi Administraţia pentru Alimente şi Medicamente sunt la modul general vinovate pentru acest fapt. Creând antibiotice din ce în ce mai puternice fără cercetarea efectelor lor secundare pe termen lung, aceste instituţii se bazează pe temerile noastre, pe dorinţa noastră de a evita suferinţa şi pe faptul că nu înţelegem curăţarea.

Deşi companiile farmaceutice îţi promit vindecarea, medicamentele nu vor corecta candidoza. Utilizarea lor este periculoasă şi înseamnă risipă de timp şi de bani. Ceea ce afli din această carte reprezintă o soluţie. Trebuie să înfometezi drojdiile până când acestea se reduc la un nivel la care nu mai reprezintă o problemă şi trebuie să restabileşti o ecologie echilibrată în organismul tău. Alimentele corespunzătoare, folosirea probioticelor şi alimentele fermentate (oţetul din cidru de mere, kefirul şi legumele murate) sunt suficiente.

Candidoza la nivelul colonului este relativ uşor de vindecat atunci când debutează. Putem folosi irigaţiile de colon şi clismele ca să o eliminăm; şi putem consuma alimente fermentate şi probiotice pentru restabilirea unui nou ecosistem interior. Însă, din momentul în care candidoza părăseşte colonul şi devine sistemică, se transformă într-o problemă gravă. Nu există niciun mijloc de a intra în organism şi de a înlătura drojdiile care încep să se maseze în jurul inimii, plămânilor, sinusurilor, creierului, ficatului, organelor sexuale şi sistemului nervos. Este datoria sistemului imunitar să înfrângă răspândirea infecţiei. Sistemul imunitar ştie cum să facă asta, dar trebuie să aibă şi forţa de a o face. De aceea este fundamental să-ţi reconstruieşti sistemul imunitar cu ajutorul alimentelor hrănitoare şi să elimini orice toxină care poate să-l slăbească. În plus, femeile trebuie să-şi alimenteze glandele suprarenale şi tiroida pentru echilibrarea hormonilor.

Capitolul 20

CUM SE ÎNTĂREŞTE IMUNITATEA

Deoarece sistemul tău imunitar slăbit a permis, în primul rând, candidei să-l suprapopuleze, este esenţial să-ţi întăreşti organismul pentru refacerea unui echilibru sănătos. Există numeroase mijloace prin care se poate realiza acest lucru; toate sunt importante pentru recâştigarea sănătăţii.

- **Primeşte cu braţele deschise curăţările prin care va trece organismul tău**. Când începi *Dieta pentru un Organism Ecologic*, primele trei săptămâni (şi, probabil, primele câteva zile) vor fi cele mai dificile. În momentul în care toxinele încep să-ţi părăsească organismul din cauză că nu mai hrăneşti drojdiile, apar simptome care mimează chiar candidoza. Este posibil să te simţi ameţit/ă şi slăbit/ă, ca în cazul simptomelor gripei. **ESTE VITAL CA ÎN ACEASTĂ PERIOADĂ SĂ-ŢI CUREŢI COLONUL ŞI SĂ RESPECŢI DIETA**; aşa, vei deveni mai puternic/ă şi mai sănătos/oasă.

Organismul nostru a fost creat ca să se cureţe pe tot parcursul vieţii - fiecare curăţare semnificând sănătatea şi vitalitatea pe care le preţuim. Unele curăţări durează o zi sau două; altele durează mai mult. Aminteşte-ţi doar să te bazezi pe fundamentul *Dietei pentru un Organism Ecologic* şi pe tehnicile şi produsele pe care le recomandăm: astfel, te vei simţi mai bine la terminarea curăţării.

- **Hrăneşte-te adecvat pentru ameliorarea stării de sănătate.**

Când începi să te simţi din ce în ce mai bine, vei fi foarte entuziasmat/ă şi vei fi tentat/ă să revii la unele dintre „vechile" obiceiuri alimentare - bazate pe zahăr, pe combinarea necorespunzătoare a alimentelor şi pe consumul unor cantităţi prea mari de produse contractante. Sau s-ar putea să vrei să introduci un aliment, cum ar fi un fruct sau cartofii dulci, înainte să fii cu adevărat pregătit/ă. Opune-te acestor tentaţii! Ar trebui să nu mai prezinţi niciun simptom timp de cel puţin trei luni înainte de a încerca să reintroduci alimente care nu fac parte din *Dieta pentru un Organism Ecologic*. (Vezi Capitolul 22, referitor

la reintroducerea unor alimente noi.) Bucură-te de sănătatea pe care ţi-o aduce Dieta, experimentează noi reţete şi creează această nouă fundaţie a alimentaţiei sănătoase, care va dura pe tot parcursul vieţii.

- **Ţine drojdiile sub control.** Asigură-te că eviţi să hrăneşti drojdiile din organism. Respectă *Dieta pentru un Organism Ecologic* foarte strict timp de trei luni. Curăţă-ţi colonul şi apoi recolonizează bacteriile prietenoase în tractul digestiv mâncând şi bând alimente şi suplimente probiotice. Unele astfel de suplimente de pe piaţă sunt cu mult superioare altora. Compania New Chapter îţi pune la dispoziţie cinci suplimente probiotice excelente: Probiotic Anti-Aging, Probiotic Colon, Probiotic Immunity, Probiotic Cleanse şi Probiotic All-Flora. Cel mai bine este să iei aceste suplimente împreună cu alimente probiotice şi cu mese simple. De exemplu, consumă-le cu o băutură verde cu pulpă, cu băutura Vitality SuperGeen sau cu kefirul din lapte, oiroi şi kefirul din cocos tânăr. Suplimentele probiotice pot fi luate tot restul vieţii pentru garantarea faptului că în organismul tău trăieşte o mare varietate de microorganisme prietenoase, însă alimentele murate trebuie ingerate în fiecare zi din viaţa ta. Poţi să le mănânci sau să le bei la toate mesele de pe parcursul unei zile. Bacteriile prietenoase sunt prezente în mod natural în fructele şi legumele organice, în produsele lactate proaspete, obţinute din lapte de la vaci crescute la păşunat, şi în alimentele şi băuturile fermentate pe care le recomandăm în *Dieta pentru un Organism Ecologic.*

Compania Body Ecology a lansat pe piaţa americană mai multe băuturi *nonlactate* fermentate şi o nouă pulbere de proteine sută la sută fermentate. Aceste produse asigură tulpini solide, de primă generaţie, de microfloră benefică din plante cultivate pe soluri bogate în factori nutritivi, pentru consolidarea imunităţii şi hrănirea tractului digestiv.

Coco Biotic este un produs probiotic fermentat cu lichid de cocos tânăr. **Innergy Biotic** e considerat de mulţi lichidul nostru probiotic cu gustul cel mai bun şi este preferatul Donnei. **Dong quai** foloseşte uimitoarele proprietăţi de echilibrare hormonală ale unei plante chinezeşti foarte apreciate, cunoscută sub denumirea de „ginseng feminin", legat de care s-a dovedit că susţine fertilitatea masculină şi sănătatea prostatei.

Alt produs al nostru, Whole Grains Biotic, este preparat din cereale integrale, inclusiv cele cu gluten, cum sunt grâul, orzul şi ovăzul. Pe de altă parte, după ce microflora descompune proteinele din aceste cereale, rezultatul final, glutenul liber, este dublat de facilitarea adaptării tractului digestiv la includerea într-o bună zi a acestor cereale în alimentaţia cotidiană.

Cu o cantitate mică din oricare dintre lichidele probiotice, poţi crea un substitut excelent pentru sucurile carbogazoase. Combină câteva zeci de mililitri cu o cantitate mică de apă carbogazoasă şi îndulceşte cu stevia după gust.

Produsul **Potent Proteins** conţine 50 la sută spirulină fermentată şi 50 la sută mei, quinoa, orez brun biodinamic şi seminţe de in. Doar o jumătate de linguriţă pe zi (dimineaţa la prima oră şi în jurul orei 4 după-amiaza) îţi asigură un excelent plus de energie. Deoarece fermentaţia măreşte biodisponibilitatea alimentelor, **Potent Proteins** îţi furnizează rapid factori nutritivi superiori, uşor asimilabili. Vezi website-ul nostru www.bodyecology. com pentru mai multe informaţii sau pentru achiziţionarea acestor alimente probiotice.

- **Exerciţiile fizice** pe o minitrambulină sunt deosebit de stimulative pentru sistemul imunitar şi reprezintă un mod excelent de tonifiere a muşchilor. E o formă excelentă de exerciţiu fizic pentru toate grupele sanguine, deoarece necesită foarte puţină energie, dar reface rapid sistemul imunitar şi implică toţi muşchii într-o fracţiune din timpul petrecut la sală. Trei minute de sărituri susţinute echivalează cu zece minute de jogging! Ele stimulează limfocitele T, care ajută organismul să lupte împotriva invadatorilor din afara lui. Pe minitrambulină nu trebuie să faci o şedinţă aerobică întreagă. Cinci minute o dată sau de două ori pe zi sunt suficiente. Chiar şi un exerciţiu cu impact minim, cum ar fi ridicarea pe vârfuri, îţi asigură un profit uriaş. Săriturile uşoare, chiar şi când te simţi slăbit/ă, sunt valoroase pentru creşterea nivelului de oxigenare a celulelor, înviorând organismul şi mental, şi fizic şi reducând nivelul bacteriilor neprietenoase.

Este o mare diferenţă de calitate între trambuline. Cea mai nouă generaţie foloseşte o plasă din fire elastice în locul arcurilor, oferindu-ţi o şedinţă de exerciţii fizice mai blândă şi mai eficientă. Ne interesăm continuu pentru a descoperi care

sunt cele mai bune produse de pe piaţă. Te rugăm să ne vizitezi pagina de Produse Recomandate la adresa www.bodyecology.com, pentru a vedea ce trambulină beneficiază de viza companiei Body Ecology.

Un ultim cuvânt de readucere aminte: nu face exerciţii fizice atunci când te afli în mijlocul unei curăţări drastice. Este mai important să-i dai organismului tău răgazul de a se odihni. Curăţarea necesită forţă, aşa că economiseşte-ţi puterile în aceste perioade şi reia-ţi programul de exerciţii fizice după terminarea curăţării.

În concluzie, FĂ EXERCIŢII FIZICE, FĂRĂ DISCUŢIE. Dar decide dacă ele sunt vitale pentru sănătatea ta şi dedică-te unui nou model de viaţă care include mişcarea. Dacă poţi, găseşte un/o prieten/ă cu care să faci exerciţii - este mai plăcut aşa şi ai o şansă mai bună de a respecta programul. Dacă faci deja mişcare de cel puţin câteva ori pe săptămână, felicitări! Şi ţine-o tot aşa pe mai departe!

- **Gestionează-ţi stresul din viaţă**. Există numeroase moduri de a face asta - multe cărţi, cursuri şi oameni care îţi pot oferi sfaturi. Dar primul pas este să admiţi că stresul trebuie gestionat, că ai nevoie de ajutor. Dacă ai decis să-l gestionezi singur/ă, caută o soluţie în afara ta. Nu trebuie neapărat să porţi întreaga povară a lumii pe umerii tăi! Găseşte un mijloc de a-ţi restructura viaţa spiritual şi mental care să-ţi sprijine vindecarea fizică. Un pont foarte valoros pentru gestionarea stresului este să practici arta spirituală de a fi mereu recunoscător/oare pentru tot ce primeşti. Nu e un lucru uşor de făcut şi necesită practică la greu, mai ales când apar dificultăţi şi provocări. Dacă poţi trata toate aceste lucruri ca pe nişte „antrenamente", vei deveni spiritual o persoană mai puternică şi vei putea într-adevăr să fii recunoscătoare pentru ele. Noi ne simţim îngrijorate şi pentru sănătatea redusă a americanilor în zilele noastre. Ne forţează să găsim soluţii care să ne ducă la un nivel mai înalt de îngrijire a sănătăţii, cum nu am mai avut vreodată.

- **Ceaiurile** pe care le poţi bea şi care sunt în mod deosebit de ajutor pentru refacerea sistemului imunitar includ *mathake*, *echinacea* şi rădăcina de păpădie. Dar mai există multe altele. Urmăreşte în permanenţă ceaiurile care apar pe piaţă. Alege

unul care să-ţi placă. Toate acestea îţi întăresc imunitatea.

Capitolul 21

VINDECAREA LA UN NIVEL MAI PROFUND: FICATUL

Din momentul în care colonul este curat şi funcţionează bine, drojdiile au coborât sub un nivel de la care nu mai pot să copleşească sistemul imunitar; ecologia ta interioară este refăcută, multe dintre simptome au dispărut, arăţi şi te simţi mult mai bine. Acum este momentul pentru trecerea la următorul nivel al vindecării: refacerea şi chiar upgradarea sistemului imunitar până la punctul în care să fie mai sănătos ca oricând. Asta înseamnă să-ţi îndrepţi atenţia către ficat.

Adeseori îl ignorăm, dar acest important organ joacă un rol vital pentru starea noastră de bine. Nu poţi ajunge niciodată la o stare de sănătate adevărată fără un ficat sănătos şi nu poţi trăi mai mult de câteva ore fără el. În capitolul nostru referitor la colon, am spus că „boala începe în colon". Deşi acest fapt este adevărat, la fel de adevărat e şi că, oriunde există boală sau o tulburare a sănătăţii, probabil că există şi un ficat nesănătos.

Cunoaşte-ţi ficatul

Cu o greutate cuprinsă între 1,5 şi 2 kilograme, ficatul este cel mai mare organ intern. Totuşi, e o glandă modestă, care munceşte din greu. Dacă am lăsa-o să-şi îndeplinească misiunea... aceea de a ne menţine fluxul sanguin fără otrăvuri periculoase... am putea să trăim la infinit. Din păcate însă, el acumulează toxine, uneori chiar înainte să ne naştem.

Ficatul nu e doar un mare filtru, ci şi un organ biliar şi o glandă endocrină. Joacă un rol-cheie în digestie, în formarea sângelui şi în apărarea organismului împotriva infecţiilor. De îndată ce corpul absoarbe o substanţă, oricare ar fi ea, ficatul o interceptează. Pe urmă, acesta acceptă sau neutralizează acea substanţă, o transformă sau o respinge. De fapt, dacă ficatul nu ar modifica substanţele nutritive pe care le ingerăm, probabil că ele ar fi, toate, otrăvitoare pentru noi - chiar şi factorii nutritivi din „alimentele sănătoase".

În timpul digestiei, ficatul trimite bila în intestinul subţire,

lubrefiind pereţii intestinali. Bila reglează nivelul bacteriilor prietenoase, distruge organismele nedorite şi periculoase ce ne invadează organismul şi stimulează activitatea peristaltică prin intermediul căreia materiile fecale sunt determinate să se deplaseze prin intestine afară din organism. Împreună cu lichidul digestiv secretat de pancreas, bila acţionează asupra grăsimilor, proteinelor şi amidonului, transformându-le în substanţe utile.*

* Produsul LivAmend al companiei Body Ecology stimulează fluxul biliar de la ficat, îmbunătăţind activitatea peristaltică.

Când ficatul nu mai este capabil să neutralizeze substanţele toxice din cauză că e suprasolicitat, slăbit şi congestionat, se secretă bilă toxică; aceasta ajunge în intestinul subţire, unde inflamează ţesuturile. Ea este cauza principală a „intestinului permeabil".

Nu există nicio îndoială că ficatul e intim legat de funcţiile digestive şi că trebuie vindecat pentru ca digestia, sistemul imunitar şi starea generală de bine să poată ajunge la nivelul ideal.

Ficatul filtrează şi transformă proteinele, zahărul şi vitaminele în substanţe utilizabile. Converteşte carbohidraţii în grăsimi (dacă aceştia nu sunt folosiţi imediat), pe care le stochează, porţionează colesterolul în funcţie de necesităţi şi neutralizează excesul.

De parcă toate acestea nu i-ar da suficient de lucru, ficatul menţine şi fluiditatea sângelui prin reglarea coagulării, împiedicând apariţia hemofiliei şi a flebitei. Distruge globulele roşii îmbătrânite contribuind la crearea altora noi şi ajută sistemul imunitar asigurându-i proteinele necesare pentru producerea globulelor albe. De asemenea, reglează temperatura corpului.

Indicii ale afectării ficatului

Chiar dacă ficatul e afectat, nu vei putea să zici „Au, mă doare!" Acest organ tăcut, care munceşte din greu, nu doare niciodată. Totuşi, medicina chineză spune că ficatul „strigă" atunci când se află în dificultate. Un semn clar în acest sens apare pe faţă, între sprâncene; este posibil să ai una sau mai multe riduri adânci şi/sau o umflătură pufoasă. Persoana care are ficatul slăbit, congestionat, aproape că nu suportă frigul

iernii şi are frisoane, de obicei după mese. Dacă ficatul tău e hiperactiv[22], este posibil să ai adeseori stări febrile, iar lunile de vară să ţi se pară adeseori foarte inconfortabile.

Dacă ai început să-ţi cureţi colonul dar încă nu ai scaunul bine format, iar evacuarea completă a intestinelor în fiecare zi nu se produce, înseamnă că trebuie să-ţi concentrezi atenţia asupra ficatului.

Un ficat slăbit, cu insuficienţă funcţională sau hiperactiv, ia energia vezicii biliare, pancreasului şi stomacului - organe care joacă un rol-cheie în digestie. Iar intestinele sunt aproape total dependente de ficat şi de bila pe care o produce acesta.

Alte simptome ale unui ficat slăbit şi congestionat sunt:

- Anemia
- Hemoroizii
- Urina închisă la culoare şi eliminată în cantitate redusă
- Mici pete cât o gămălie de ac, care apar şi dispar în diverse regiuni ale corpului
- Afecţiuni cutanate cum ar fi eczemele, acneea, urticaria, pruritul sau erupţiile cutanate; pielea care are un aspect murdar, cu o pigmentaţie închisă la culoare, sau petele de pe faţă, de pe dosul palmelor, de pe frunte şi din jurul nasului.
- Icterul (pielea galbenă)
- Probleme ale ochilor (pierderea elasticităţii cristalinului şi atrofierea celulelor de la nivelul ochiului, care conduc la sensibilitate la lumină, conjunctivită, prezbitism, miopie, cataractă, astigmatism, puncte în mişcare şi vedere dublă)
- Culoarea galbenă a albului ochilor
- Deficienţe de minerale
- Dezechilibre hormonale la femei, din cauza influenţei ficatului asupra hormonilor estrogeni; disfuncţii ovariene; probleme de fertilitate ori menstruale şi dificultăţi în perioada menopauzei; pierderea libidoului şi a feminităţii; apariţia unor caracteristici masculine
- Dezechilibre hormonale la bărbaţi, care duc la apariţia unor trăsături feminine, inclusiv creşterea sânilor, sterilitatea şi impotenţa
- Scădere în greutate şi malnutriţie
- Obezitate şi malnutriţie
- Probleme ale sinusurilor, vegetaţiilor adenoide şi amigdalelor

- Alternanţa constipaţiei cu diareea
- Dureri de cap, ameţeli şi tremurături
- Pierderea apetitului
- Tulburări de alimentaţie
- Diabet
- Hepatită
- Ciroză

Această listă continuă, dar nu intră în obiectivele acestei cărţi. Noi nu vrem decât să-ţi arătăm care este importanţa îngrijirii acestui organ foarte preţios. Ficatul bolnav nu poate procesa toxinele, astfel încât sunt afectate până şi creierul şi sistemul nervos central. Simptomele pot oscila de la deprimare, visarea cu ochii deschişi şi incapacitatea de concentrare şi memorare, până la tulburări mai grave, care provoacă aberaţii mintale. La extrem, influenţa ficatului asupra creierului poate fi observată în fazele finale ale cirozei, când, înaintea decesului, se instalează coma.

Poţi să verifici starea de sănătate a ficatului tău chiar acum. Împinge degetele mâinii drepte sub coaste, pe partea dreaptă. Probabil vei constata că ficatul este tare, „congestionat" şi destul de sensibil. Dacă toate cele trei articulaţii ale degetelor nu-ţi intră complet sub coaste, ficatul tău are nevoie de îngrijiri cât se poate de atente.

Ce anume afectează ficatul?

Aminteşte-ţi că ficatul e un mare filtru şi că tot ce introducem în organism trebuie să treacă prin el. Poate să acumuleze o mulţime de medicamente, vaccinuri şi tratamente pe care le-am făcut pe parcursul vieţii, plus compuşii chimici, hormonii, metalele grele şi conservanţii care se găsesc în alimente. Hormonii din pilulele anticoncepţionale lasă pe ficat o pată neagră, care apare pe radiografii. Grăsimile din alimentele lactate (lapte, brânză, îngheţată), din alimentele de origine animală şi din uleiurile rafinate ori din alimentele prăjite pot să rămână şi ele fixate în ficat. Vitaminele sintetice şi suplimentele de minerale slăbesc ficatul, la fel ca şi combinarea neadecvată a alimentelor. Umplerea stomacului peste limita recomandată de 80 la sută face ficatul să-şi încetinească ritmul şi să manifeste

insuficienţe.

Lipsa de somn şi oboseala (dacă te forţezi prea mult atunci când organismul are nevoie de somn) slăbesc la rândul lor ficatul. În mod ironic, când acest organ e slăbit, survine un ciclu vicios, deoarece îţi este din ce în ce mai greu să dormi. Vei şti că ai ficatul congestionat când te vei simţi obosit/ă şi somnoros/oasă după ce mănânci, deşi ai energie din plin în jurul orelor 1-2 noaptea. Este posibil ca în această perioadă să-ţi faci griji sau să ai gânduri negative. Problemele digestive te pot chinui până târziu în noapte şi este posibil să simţi nevoia de a urina mai mult decât în cursul zilei.

O notă specială le este destinată femeilor însărcinate şi celor care alăptează: dacă neglijaţi obiceiurile alimentare adecvate, nu numai ficatul vostru are de suferit, ci şi copilul, care se va naşte cu ficatul congestionat. Tot mai mulţi nou-născuţi au ficatul afectat ca urmare a obiceiurilor alimentare necorespunzătoare ale mamelor. Ficatul fătului interceptează tot ce mănâncă mama lui şi transformă ingestiile acesteia fie în factori nutritivi utili care îi ajută creşterea, fie în factori ce înfundă micul organ în curs de formare.

Cum putem ajuta la vindecarea ficatului?

Există mai multe acţiuni care sprijină vindecarea ficatului, iar prima este să încetezi să-l mai suprasoliciţi, schimbându-ţi modul de alimentaţie. Continuă să-ţi cureţi colonul, apoi stimulează ficatul să se cureţe şi el, cu plante şi cu probiotice. Stimulează-l - acupunctura poate fi foarte utilă sub acest aspect. Exerciţiile fizice (mersul pe jos, săriturile pe trambulină, yoga) constituie o obligaţie zilnică. De asemenea, poţi să te odihneşti mai mult, cu un pui de somn după-amiaza dacă te simţi obosit/ă. În orice caz, să nu te întinzi niciodată după masă. Dacă mănânci excesiv (depăşind umplerea de 80 la sută a stomacului) şi te simţi somnoros/oasă, nu ceda! Continuă să te mişti... spală vasele... şi consumă-ţi energia până când arzi excesul de alimente.

În medicina răsăriteană, furia este asociată cu ficatul. Reţinerea furiei poate să afecteze şi mai mult acest organ, aşa că încearcă să-ţi exprimi nu doar furia actuală, ci şi pe cea veche, care poate fi „stocată" în ficat. Pe măsură ce acesta se

curăţă, e posibil să constaţi că te simţi incontrolabil de furios/oasă şi iritat/ă practic de toată lumea şi de toate lucrurile. Tratează-te cu bunătate şi avertizează-ţi familia şi prietenii să nu ia izbucnirile tale în mod personal.

Probleme şi organe asociate

Tot în medicina chineză, ficatul este asociat cu vezica biliară, astfel încât orice îl întăreşte pe unul îl întăreşte şi pe celălalt. Pentru vindecarea lui, toate celelalte organe trebuie să fie întărite şi ele. Aici sunt incluşi rinichii, vezica biliară (care hrănesc ficatul) şi aparatul digestiv (inclusiv stomacul şi pancreasul), care sunt controlate de ficat. (Aminteşte-ţi că, pe măsură ce slăbeşte, ficatul absoarbe energia de la tractul digestiv şi pancreas, astfel încât adeseori stomacul nu digeră bine.) În cursul curăţării lui, e posibil să resimţi în dreptul rinichilor dureri de spate, care reflectă activitatea de la nivelul tuturor acestor organe. Este momentul fundamental pentru curăţarea colonului.

Medicina chineză recunoaşte legătura dintre ficat şi ochi, articulaţii şi piele. Pe măsură ce parcurgi procesul de curăţare, e posibil să înregistrezi simptome ale ochilor, cum ar fi lăcrimarea, usturimea şi înroşirea (conjunctivita), ori poţi să vezi mici punctuleţe care se mişcă. E posibil să te doară şi să-ţi pocnească genunchii, mai ales dimineaţa, la trezire. Poţi să mai ai şi alte dureri, ca în cazul unei gripe puternice; zona ficatului poate deveni sensibilă la atingere; urina şi scaunul pot să-şi schimbe culoarea; este posibil să fii constipat/ă sau să te simţi obosit/ă ori somnoros/oasă, mai ales după mese. Din nou, oricare dintre aceste simptome îţi spune că trebuie să-ţi cureţi colonul. Manifestările sunt frecvente în timpul primăverii, când ficatul încearcă în mod natural o curăţare majoră.

Curăţarea echivalează cu vindecarea

Curăţarea ficatului poate reprezenta una dintre cele mai inconfortabile forme de vindecare. Uneori poţi să provoci curăţarea pas-cu-pas, într-un ritm lent, dar, dacă organismul însuşi decide o curăţare majoră, e posibil să te simţi „bolnav/ă“ timp de două sau trei săptămâni. Însă aceasta este una dintre

cele mai importante curăţări prin care vei trece vreodată.

Aşa cum am menţionat, un asemenea lucru se întâmplă adeseori primăvara - moment natural de curăţare şi vindecare. În această perioadă a anului sunt accesibile verdeţurile cu gust amar care ajută la curăţarea ficatului, iar vremea se încălzeşte, dându-ţi ocazia să stai sau să te plimbi prin soare - un alt mijloc important de vindecare. Este o bună perioadă pentru a consuma plante şi combinaţii de plante special concepute pentru curăţarea ficatului şi a colonului.

Alimentaţia corectă

Este vital, desigur, să te hrăneşti corespunzător în această perioadă a anului. Odihneşte-ţi tractul digestiv hrănindu-te uşor. Fă-ţi mese mici, vegetariene, alcaline, astfel încât organismul să nu fie obligat să consume foarte multă energie pentru digestie, dar mănâncă oricât de des crezi că ai nevoie ca să-ţi întreţii energia. Adeseori oamenii îşi pierd pofta de mâncare când parcurg procesul de curăţire, aşadar, dacă ţi se întâmplă aşa ceva, bea cât mai mult suc de lămâie şi apă şi soarbe supe din legume cu o bază de *kombu* sau *wakame*. De asemenea, este o perioadă excelentă pentru consumul de sucuri, mai ales din legume verzi, bogate în sodiu (*kale* şi ţelină).

Când mănânci, evită alimentele de origine animală. De asemenea, limitează-ţi cantitatea de produse de sorginte animală şi, mai bine chiar, elimină-le complet, deoarece ficatul slăbit nu poate face faţă amoniacului, un derivat al digestiei proteinelor. Fereşte-te de uleiuri, de unt limpezit şi de unt obişnuit, deoarece toate încetinesc funcţionarea ficatului. Consumă alimente fierte puţin în aburi şi pasate, alături de produse bogate în clorofilă, cum ar fi salata şi legumele cu frunze verzi. Mănâncă atâtea alimente crude câte poţi tolera. Ultima masă a zilei trebuie să fie una uşoară, luată destul de devreme pentru ca, la culcare, stomacul să fie complet gol. Este posibil să nici nu ai nevoie de mai mult de o supă din legume sau de un ceai.

Ridichea rasă (*daikon*) este deosebit de utilă, deoarece elimină uleiul şi grăsimile din organism. Prazul are proprietăţi antiseptice şi ajută bila să menţină intestinele curate. Sparanghelul şi ţelina sunt bune pentru curăţarea ficatului.

Morcovii ajută la refacerea sângelui şi stimulează secreţia bilei. Sucul de lămâie proaspăt stors în apă (puternic efect antiseptic) sau oţetul din cidru de mere turnat în apă (o lingură la 180 de mililitri de apă) ajută de asemenea. Rozmarinul şi cimbrul sunt plante cunoscute pentru vindecarea congestiei hepatice; poţi să găteşti cu ele sau să-ţi faci ceai infuzându-le 10 minute în apă fiartă. Bea acest ceai înainte de fiecare masă. Clorofila lichidă ajută şi ea la curăţarea ficatului.

Alte ponturi pentru curăţarea ficatului

Ficatul nu se poate curăţa înainte de a fi deschis colonul şi de a funcţiona bine, aşa că asigură-te că ai colonul în formă bună înainte de a începe să iei plante medicinale care stimulează vindecarea ficatului. Printre cele care curăţă ficatul se numără ciulinul, rădăcina de păpădie, dracila şi anghinarea.

De asemenea, este foarte important să eviţi constipaţia. Dacă e necesar, fă acasă irigaţii de colon sau clisme (mai ales înainte de culcare) pentru a menţine colonul deschis, deoarece ficatul îşi aruncă toxinele în colon.

Cantităţile mari de bacterii prezente în acidul lactic din alimentele fermentate şi din probiotice (în special *acidophilus*, *bifidus şi bulgaricus*) sunt esenţiale pentru menţinerea curăţeniei şi sănătăţii ficatului. Kefirul din cocos tânăr are o extraordinară capacitate de curăţare a acestui organ. O cană la fiecare masă, la trezire şi la culcare, reprezintă cantitatea zilnică recomandată.

Patsy a început să urmeze Dieta pentru un Organism Ecologic şi, vreme de doi ani, a respectat-o cu religiozitate, şi-a curăţat colonul şi şi-a introdus în organism bacterii prietenoase din belşug. Starea de sănătate i s-a îmbunătăţit remarcabil, i-a dispărut excesul de drojdii şi arăta minunat. Pe urmă a atins un platou şi s-a descurajat. În ciuda rezolvării dezechilibrului provocat de drojdii, a constatat că avea în continuare o digestie deficitară. Era în continuare constipată şi avea nevoie de clisme şi irigaţii de colon frecvente. Se simţea somnoroasă şi îi era frig, mai ales după ce mânca, dar, cu toate acestea, noaptea, înainte de culcare, era plină de energie. În fiecare dimineaţă se trezea înţepenită şi

obosită. Ne-a sunat şi ne-a cerut ajutorul.

Am fost încântate să aflăm veşti de la ea, dar şi mai încântate am fost de ceea ce am auzit. Patsy câştigase un loc la următorul nivel de curăţare, iar organismul îi spunea că venise vremea să se concentreze asupra purificării ficatului. Toate eforturile şi disciplina îşi arătaseră roadele - Patsy îşi refăcea sănătatea şi îşi consolida imunitatea. Dintr-o scurtă discuţie cu ea, am aflat că mânca prea mult unt şi ulei. Nu consuma legume murate, dar bea oţet din cidru de mere amestecat cu apă şi nu ştia nimic despre sucuri.

I-am dat lui Patsy următoarele instrucţiuni şi sugestii de meniuri. Cu aceeaşi hotărâre şi perseverentă care contribuiseră la înfrângerea problemei avute cu drojdiile, s-a orientat către vindecarea ficatului.

Dimineaţa

La trezire, bea sucul de la o lămâie în 180 de mililitri de apă caldă şi/ sau jumătate de cană de kefir din cocos tânăr.

(Dacă ai vezica biliară slabă, o să fii sensibil/ă la fructele acide. Ca alternativă, ia o lingură din concentrat de suc de merişor, rodii sau coacăze negre cu 180 de mililitri de apă şi stevia după gust. Poţi de asemenea să bei o combinaţie de suc proaspăt stors de merişor şi mere verzi, diluat cu 180 de mililitri de apă. Este o băutură foarte bogată, aşa că trebuie sorbită pe îndelete şi „amestecată" cu salivă înainte de înghiţire. Un pahar de 180 de mililitri este suficient.)

Când apetitul îţi indică să faci acest lucru, după băutura de mai înainte poţi să mai consumi una, dintr-o formulă de supraaliment, cum este produsul Vitality SuperGreen al companiei Body Ecology.

În decurs de 30-45 de minute, poţi să mai bei un suc verde cu pulpă din legume crude (vezi reţeta de la Capitolul 13) diluat cu apă. Din nou, ai grijă să „amesteci" acest suc cu pulpă înainte de înghiţire.

Aşteaptă cel puţin o oră înainte să iei micul dejun.

Continuă să sorbi puţin câte puţin suc de lămâie în apă,dacă vrei, până cu 10 minute înainte de masă, moment în care trebuie să iei enzimele digestive.

Prânz

Mănâncă în jurul orei 11 dimineaţa sau când ţi-e foame.

(Sugestiile care urmează se adresează unei persoane care îşi ia prânzul la birou şi are posibilitatea să îl încălzească.)

Ar trebui să fie cea mai mare masă a zilei. Consumă în special cereale şi legume. Dacă ţi se pare că ai nevoie de alimente de origine animală pentru a obţine energie, limitează-le cât mai mult posibil. Meniurile care urmează sunt doar orientative, pentru a-ţi stimula propria creativitate.

1. Supa
   Salată din legume verzi cu frunze şi legume crude, plus puţin sos *Dieta pentru un Organism Ecologic* (sau un sos de salată fără ulei) Ceai
2. O mâncare de cereale rămasă din ziua anterioară (cerealele încolţite sunt ideale)
   Legume crude şi/sau o salată din legume cu frunze verzi şi puţin sos de salată *Dieta pentru un Organism Ecologic* (sau un sos de salată fără ulei)
   Legume murate
   Ceai de echinaceea cu stevia (sorbit încetul cu încetul după masa de prânz)
3. Rulouri din seminţe (se trec prin blender seminţe înmuiate şi germinate de floarea-soarelui sau dovleac, cu legume, plante aromatice cum ar fi pătrunjelul şi mărarul, granule de lecitină şi sare marină Celtic; se rulează pasta în frunze de salată verde de orice fel, cu muştar şi legume murate)
   Suc de lămâie cu apă caldă (se soarbe puţin câte puţin după masă)
   Enzime digestive (trebuie să conţină şi acid clorhidric HCl pentru a ajuta la digerarea proteinelor)
4. Ouă (se fierb moi sau se fac ochiuri româneşti în apă, pentru ca gălbenuşurile să rămână moi; se consumă numai gălbenuşurile, nu şi albuşurile)
   Legume fierte în aburi
   Legume murate sau o salată cu sos fără ulei
   Ceai cu stevia sau suc de lămâie cu apă
   Enzime digestive la fel ca mai înainte (dacă nu mănânci legume crude murate)
5. Cartofi noi copţi asezonaţi (cu legume murate în loc de unt

obişnuit sau unt limpezit)
Arame cu morcovi şi ceapă (rămase de la cina din ziua anterioară)
Legume verzi sau salată din frunze verzi
Ceai

Cina

Între mese, soarbe puţin câte puţin dintr-un ceai de păpădie, echinaceea, rozmarin şi cimbru.

Mănâncă cel puţin cu 3-4 ore înainte de culcare.

Această masă trebuie să se poată digera repede. Fii foarte atent/ă să nu te supraalimentezi. O masă exclusiv alcalină este ideală, evitându-se cerealele şi proteinele de origine animală, care au nevoie de mult mai mult timp pentru digestie. Mănâncă alimente crude cât mai multe cu putinţă. O supă şi o salată - ori o legumă cu amidon, cum ar fi dovleac copt, cartofi roşii copţi sau porumb pe ştiulete - pot fi însoţite de legume crude şi legume terestre, marine, puţin fierte în aburi sau de legume crude murate. Mestecă foarte bine.

Pentru sprijinirea digestiei: consumă legume murate preferate în cantitate cât mai mare sau ia enzime. Soarbe puţin câte puţin oţet din cidru de mere şi apă în timpul mesei şi după.

La culcare, ia enzime digestive bogate în lipaze şi pancreatină, timp de câteva săptămâni.

La magazinul tău de hrană naturistă se găsesc plante şi amestecuri de plante medicinale create pentru curăţarea şi fortificarea ficatului. Prepară-le după indicaţiile de pe etichetă. Compania Body Ecology are un produs numit LivAmend cu *wasabi* care stimulează descărcarea bilei din ficat. Ajută, de asemenea, în cazul constipaţiei cronice.

Notă: probioticele nu sunt incluse în acest program, deoarece lui Patsy
i-a făcut plăcere să pregătească în fiecare lună o porţie mare de legume murate şi a considerat că cheltuiala pentru probiotice nu putea fi suportată de bugetul ei la momentul respectiv. Dacă nu prepari şi nu consumi legume murate, ai grijă să incluzi în programul tău de dimineaţă probioticele.* Acestea se combină cu toate alimentele recomandate pentru dimineaţă, dar cel mai bine e să le iei pe stomacul gol.

* Există o relaţie foarte strânsă între bacteriile prietenoase şi funcţionarea optimă a ficatului. Absenţa unui ecosistem interior sănătos este asociată cu tulburările hepatice, inclusiv cu diabetul şi ciroza. Îţi recomandăm cu toată căldura să consumi cantităţi mari de alimente fermentate bogate în probiotice, care te ajută să-ţi purifici şi să-ţi întăreşti ficatul.

O afirmaţie importantă

Te rugăm să spui următoarele cuvinte (în gând sau cu glas tare) pentru a-ţi afirma bunele intenţii în privinţa ficatului:

Am câştigat acum, pentru ficatul meu, dreptul de a-mi curăţa organismul şi de a fi absolut sănătos/oasă.

Notă

22. Ficatul congestionat poate fi şi el hiperactiv uneori, deoarece se străduieşte din greu să compenseze congestia, iar astfel se va epuiza şi mai mult.

Partea a V-a

CREAREA UNUI VIITOR STRĂLUCIT ŞI SĂNĂTOS

Capitolul 22

CUM SE REINTRODUC ÎN DIETĂ ALTE ALIMENTE SĂNĂTOASE

Să spunem că ai urmat *Dieta pentru un Organism Ecologic* cu atenţie timp de trei sau patru luni, iar simptomele de candidoză au dispărut complet. Fizic şi emoţional te simţi extraordinar şi ai o nouă perspectivă asupra vieţii, acum când durerile şi suferinţele pricinuite de acele simptome au dispărut. Vrei să încerci nişte alimente noi, care nu fac parte din versiunea strictă a Dietei.

Nu vorbim aici despre revenirea la prăjituri, dulciuri, alcool şi alte alimente care ar hrăni drojdiile. Te rugăm, nu te întoarce niciodată la ele. (Îţi poţi satisface pofta extraordinară de dulciuri cu stevia în ceaiuri şi cu deserturile din *Dieta pentru un Organism Ecologic* preparate cu stevia şi Lakanto.)

Deşi este posibil să fi scăpat cu totul de simptome, o infecţie cu drojdii poate reveni oricând, rapid. Drojdia este prezentă tot timpul în corpul tău, iar în împrejurări adecvate se poate transforma din nou, cu uşurinţă, într-o formă patogenă. Pe de altă parte însă, îţi poţi introduce în meniu alimente sănătoase, iar prin combinarea lor potrivită, poţi să te bucuri de o mai mare varietate de produse pe care le poţi consuma.

Prima regulă pe care trebuie să ţi-o aminteşti este aceea că SE INTRODUCE DOAR UN ALIMENT NOU O DATĂ. }ncearcă o cantitate mică de alimente din cadrul Dietei pentru un Organism Ecologic - pe care ştii că o poţi tolera - şi urmăreşte dacă ai vreun simptom (ca de pildă dureri de cap, deranjamente intestinale sau erupţii cutanate) imediat sau pe parcursul unei zile sau două. Dacă nu sesizezi vreo reacţie, încearcă din nou alimentul respectiv după câteva zile (cel puţin patru). În caz că nu există simptome nici de această dată, poţi începe să roteşti respectivul produs în alimentaţia ta în mod regulat. Alimentele pe care le poţi tolera depind adeseori de grupa ta sanguină; prin urmare, aminteşte-ţi de această recomandare preţioasă atunci când adaugi alimente în meniul tău cotidian (vezi Capitolul 25). Pune-ţi la punct propriul set de alimente care îţi plac şi pe care le poţi tolera. Oamenii se vindecă în ritmuri diferite, iar

introducerea cu succes a unor produse noi poate depinde şi de factori cum ar fi stresul, exerciţiile fizice şi durata somnului. Îţi recomandăm să te hotărăşti să foloseşti ÎNTOTDEAUNA regulile de combinare 80/20 şi celelalte cinci principii ale *Dietei pentru un Organism Ecologic* pentru păstrarea unei stări optime de sănătate.

Ce să încerci mai întâi?

Din momentul în care ţi-ai format ecosistemul interior, poţi începe să măreşti cantitatea de fructe din alimentaţia ta cotidiană, dar limitează-te la cele cu conţinut redus de zahăr. Dacă aportul tău alimentar s-a redus la lămâi, lămâi verzi şi coacăze negre, încearcă acum să adaugi grefuri şi kiwi. Sunt fructe acre sau „acide", iar drojdiile nu vor găsi prea mult zahăr în ele. Aminteşte-ţi să le consumi separat, preferabil dimineaţa pe stomacul gol. Vara este perioada cea mai potrivită pentru a trece la mai multe fructe, deoarece efectele lor răcoritoare, hidratante fac un contrast binevenit cu vremea foarte caldă. Alte fructe acre, cu conţinut redus de zahăr, sunt afinele, vişinele Bing*, zmeura, căpşunele şi murele. Portocalele sunt prea dulci şi nu li se recomandă persoanelor cu grupele sanguine 0, A şi AB. Sub formă de suc, aceste fructe devin imediat acide. De aceea, te sfătuim să nu cumperi niciodată suc de portocale din comerţ. Merele verzi şi acre pot fi de asemenea încercate după ce ştii că poţi consuma în siguranţă grefuri, kiwi şi anumite fructe de pădure. Pentru mulţi oameni, un măr, fie el şi acru, poate fi totuşi prea dulce. Este înţelept să bei un pahar din lichidul probiotic preferat în timp ce mănânci mărul. Microfloră din lichidul probiotic va consuma zahărul din măr pe parcursul deplasării acestuia prin tractul digestiv.

Cel mai important aspect pe care trebuie să-l reţii este următorul: nu exagera cu fructele. Sunt delicioase şi natural că o să vrei să le mănânci, dar consumarea lor în exces este o greşeală pe care oamenii o fac mult prea des. Când şi dacă mănânci un fruct, limitează-te la o cantitate mică.

---

* Vişinele Bing sunt un hibrid al vişinelor sălbatice sau dulci (*Prunus avium*) cu originea în Milwaukee, Oregon, Statele Unite. Hibridul a fost creat în anul 1875, de horticultorul Seth Lewelling şi de maestrul lui

manciurian Ah Bing, al cărui nume l-a şi primit. Vişinele Bing au un conţinut bogat de antioxidanţi. Un studiu realizat de către Departamentul Agriculturii din Statele Unite sugerează că vişinele Bing le pot fi de ajutor persoanelor care suferă de artrită şi gută. Însă Administraţia pentru Alimente şi Medicamente avertizează că deocamdată e vorba despre afirmaţii nedovedite ştiinţific. (n. trad.)

Şi, din nou, ideal e să consumi şi un aliment fermentat (kefir din lapte, kefir din cocos tânăr, brânză de kefir ori legume murate) odată cu el. Astfel, microflora din alimentul fermentat va absorbi zahărul, iar tu te vei putea bucura din plin de delicioasa aromă a fructului. Fructele devin un aliment cu adevărat sănătos abia atunci când posezi un ecosistem interior puternic, care să te apere de zahărul din ele.

Fructe acide (acre)

Acerola*	Loganberry**
Mere acre	Portocale
Merişor	Piersici acre
Coacăze	Ananas
Agrişe	Prune acre
Grefuri	Rodii
Struguri	Căpşune
Kumquat***	Tangelo****
Lămâi	Tangerine*****
Lămâi verzi	Roşii

* Acerola (*Malpighia glabra*), cunoscută şi sub numele de vişină de Barbados, vişină tropicală sau cireaşă portoricană, este o specie subtropicală din familia *Malpighiacee*. Fructele sale comestibile au un conţinut remarcabil de vitamina C. (n. trad.)

** *Loganberry* (*Rubus loganobaccus*) e un fruct de genul murei, din familia *Rosacee*, fiind creat în Statele Unite, la Santa Cruz, California, în anul 1881. Cultivat din seminţe, este considerat un hibrid obţinut din murele de pe coastele Pacificului şi din zmeură. Se cultivă în cantităţi însemnate în statele Oregon şi Washington, dar şi în Anglia şi Tasmania. (n. trad.)

*** *Kumquat* sau *cumquat* este un grup de pomi fructiferi pitici din familia de plante cu flori *Rutacee*. Fructul comestibil se aseamănă foarte mult cu portocala (*Citrus sinensis*), dar este mult mai mic şi

oval, având aproximativ mărimea şi forma unei măsline. (n. trad.)
**** Tangelo este un hibrid de citrice rezultat din încrucişarea tangerinei cu pomelo sau cu gref. În general, tangelo au coaja dezlipită de fruct şi sunt mai uşor de curăţat decât portocalele, deosebindu-se de acestea datorită „sfârcului caracteristic" de la codiţă. (n. trad.)
***** Tangerina (*Citrus tangerina*) este un fruct citric de culoare portocalie, strâns înrudit cu portocala mandarină (*Citrus reticulata*). Tangerinele sunt mai mici decât portocalele obişnuite şi de obicei sunt mai uşor de curăţat şi de desfăcut bucată cu bucată decât acestea. Gustul e considerat mai puţin acru, dar mai dulce şi mai puternic decât cel al portocalei. (n. trad.)

Mănâncă fructele separat sau cu proteine grase, cum ar fi nucile, seminţele, pulpa de cocos tânăr sau kefirul din lapte.

Roşiile sunt considerate fructe acide, iar cel mai potrivit moment pentru introducerea lor în alimentaţia cotidiană este vara, când e sezonul lor şi sunt coapte în vrej. Consumă-le crude cu legume verzi proaspete sau (la fel ca pe alte fructe acide) cu proteine grase (nuci, seminţe, avocado, kefir din lapte şi iaurt). Roşiile preparate termic sunt generatoare acide şi produc o lectină periculoasă la persoanele cu grupele sanguine A şi B. Persoanele cu grupele sanguine 0 şi AB par să le tolereze mult mai bine.

Adăugarea cerealelor

Sperăm că au ajuns să-ţi placă realmente cele patru cereale ale *Dietei pentru un Organism Ecologic* şi că vei dori să le păstrezi ca principale cereale în alimentaţia ta. (Persoanele cu grupa sanguină B ar trebui să evite hrişca.) Doar de plăcere şi pentru variaţie, vei vrea în mod cert să încorporezi şi alte cereale adecvat preparate în alimentaţia ta. Pe de altă parte, cerealele sunt alimente importante şi pentru microflora ce trăieşte în lumea interioară sănătoasă. Aminteşte-ţi să înmoi cerealele integrale vreme de cel puţin opt ore, astfel încât să le poţi digera cu uşurinţă. Cerealele integrale sunt mai sănătoase decât aceleaşi cereale sub formă de făină. Combinarea lor cu un aliment fermentat (legume fermentate sau kefir din lichid de cocos tânăr) ajută foarte mult digestia. De-acum, desigur, ştii din experienţă că acest lucru este adevărat.

Înlocuieşte tăiţeii din grâu cu paste din *quinoa*, orez, grâu spelta şi hrişcă (tăiţeii 100 la sută *soba*). Cei din orez sunt distractiv de folosit în salate şi supe. Orezul e bine tolerat de toate grupele sanguine. Prăjiturile din orez pot înlocui biscuiţii sau pâinea, dar se usucă. Pentru o digestie mai bună, pune pe respectivele prăjituri legumele fermentate preferate. Când eşti pregătit/ă să începi să consumi orez, porneşte de la orezul alb *basmati*. Pe urmă, încorporează treptat *basmati* brun (şi, de asemenea, *texmati* sau *jasmati*). Apoi treci la orezul brun cu bobul lung. Adaugă orezul cu bob scurt ultimul, deoarece conţine cel mai mult zahăr şi este cel mai dificil de digerat.

Aminteşte-ţi că noi îţi recomandăm să nu revii niciodată la consumul de grâu şi că suntem încrezătoare că vei ajunge să savurezi şi alte cereale minunate. Te rugăm să parcurgi Capitolul 25, dedicat grupelor sanguine, pentru a afla ce cereale sunt mai potrivite pentru tine.

Fasolea

Fasolea conţine şi proteine, şi amidon, astfel încât transmite semnale confuze aparatului digestiv. Întotdeauna înmoaie fasolea peste noapte, ca să îndepărtezi inhibitorii de enzime. Pe urmă fierbe-o cu o bucată de *kombu* (legumă marină) şi cu puţină sare de mare, ca să completezi mineralele şi să faci fasolea mai alcalină şi mai uşor de digerat. Serveşte-o cu legume fără amidon. Cheia introducerii fasolei în alimentaţia cotidiană este s-o încerci pe cea mai potrivită pentru grupa ta sanguină. Consumă la început o porţie mică şi nu amesteca tipurile de fasole - serveşte un singur tip o dată. Fasolea este mult mai uşor de digerat dacă e înmuiată şi apoi lăsată la încolţit vreme de circa patru zile. Amestecă fasolea încolţită într-o salată sau paseaz-o sub forma unui pateu de fasole sau a unui aliment de genul humusului.

Alte alimente pe care le poţi încerca

Adaugă la meniu **sfeclă**, **păstârnac**, **cartofi dulci** şi **igname** din momentul în care eşti sigur/ă că afecţiunea ta produsă de drojdii e bine ţinută sub control. Sunt legume dulci şi trebuie să fie combinate cu legume verzi fără amidon şi mai ales

cu legume marine. Sarea din legumele marine echilibrează extraordinar de bine gustul dulce.

Avocado, kefirul din lapte, iaurtul, nucile şi seminţele sunt toate proteine grase şi pot fi consumate împreună, dacă le poţi digera. Ai putea dori să faci un sos de salată fastuos cu kefir din lapte, suc de lămâie, sare de mare Celtic şi plante aromatice. Majoritatea oamenilor digeră cât se poate de bine acest sos hrănitor, vegetarian.

Introdu nucile şi seminţele cele mai sănătoase pentru tine după ce consulţi capitolul referitor la grupele sanguine.

Când foloseşti în alimentaţia cotidiană ciupercile, îţi sugerăm să le alegi pe cele medicinale uscate, cum ar fi *shiitake* şi *maitake*. Ciupercile portobella se digeră mai bine fierte.

Un memento de final

Zahărul - chiar şi cel aşa-numit sănătos, cum ar fi mierea, melasa şi malţul din orz - nu se combină bine cu nimic. Dacă îl consumi, pune-l în ceai, poate la prima oră a dimineţii. Se va digera în decurs de aproximativ o oră, iar pe urmă poţi să consumi alte alimente. Dacă îl combini cu alimente fermentate (legume fermentate, brânză de kefir din lichid de cocos tânăr sau kefir din lapte), vei vedea că zahărul este mai puţin nociv. Flora prietenoasă ajută procesând o parte din acest zahăr. Puţin zahăr natural este un „pre-biotic" şi ajută la dezvoltarea microflorei. Poate că vindecătorul din străbuni care a creat un remediu popular amestecând apă, miere şi oţet din cidru de mere a înţeles foarte bine acest lucru.

Capitolul 23

GHID PAS-CU-PAS PENTRU ÎNCEPEREA *DIETEI PENTRU UN ORGANISM ECOLOGIC*

Este posibil ca în acest moment să te simţi copleşit/ă de informaţia conţinută în această carte şi să nu ştii de unde să începi. În funcţie de starea ta actuală şi de rapiditatea cu care vrei să te vindeci, poţi începe cu o singură schimbare a alimentaţiei tale cotidiene ori a stilului de viaţă - sau organismul şi mintea ta pot fi în stare să suporte mai multe schimbări. Fă exact atâta cât îţi spune intuiţia - unii o numesc „călăuză interioară", începe cu o schimbare, cu câteva sau cu mai multe - important este să începi.

Când te apuci de Dietă, cele mai importante trei acţiuni pe care trebuie să le întreprinzi sunt:

- Să omori drojdiile prin înfometare, folosind alimentele *Dietei pentru un Organism Ecologic*, care te hrănesc pe tine, nu pe ele.
- Să începi curăţarea colonului.
- Să-ţi umpli ecosistemul interior cu alimente murate.

După ce elimini din dietă zahărul sub toate formele, încetezi să mai hrăneşti drojdiile, iar organismul tău începe să elimine toxinele drojdiei moarte. O să-ţi fie foame pentru că drojdiei îi este foame - aminteşte-ţi, până acum s-a folosit de tine şi de alimentele destinate ţie ca să se menţină în viaţă. Poţi să consumi oricât de multă hrană sănătoasă din recomandările Dietei, câtă vreme îi respecţi principiile.

Un alt pas-cheie îţi impune să te dedici mental şi emoţional Dietei şi vindecării propriei persoane; acest pas îţi va conferi forţa de a-i respecta principiile indiferent de tentaţii. De asemenea, e o bună idee să-ţi anunţi prietenii şi familia că începi un nou mod de viaţă şi să le ceri sprijinul. Pe urmă, când vor vedea că îţi merge splendid de pe urma Dietei ori că te abaţi de la ea, vor putea să acţioneze în consecinţă. O declaraţie publică ajută întotdeauna la întărirea unei hotărâri personale.

Iată mai multe recomandări care rezumă *Dieta pentru un Organism Ecologic*. Toate se sprijină unele pe altele, astfel încât,

din momentul în care îţi declari ţie că ai pornit pe această cale, respectarea Dietei va fi în acelaşi timp uşoară, plină de provocări şi abundentă în recompense.

- Gândeşte-te că legumele terestre şi marine reprezintă fundamentul pentru tot ceea ce mănânci. Sunt alimentele noastre cele mai bogate în factori nutritivi şi, respectând regula 80/20, vei avea mereu în farfurie 80 la sută legume.
- Foloseşte stevia ca să-ţi satisfaci pofta de dulce. Aminteşte-ţi că vei avea nevoie de patru până la cinci zile pentru a scăpa de dependenţa de zahăr şi alimente bogate în carbohidraţi.
  - Consumă numai ulei organic, proaspăt obţinut prin presare la rece. Nu mai lăsa niciodată grăsimi sau uleiuri toxice să intre în organismul tău.
- Consumă o largă varietate de alimente pe care le poţi tolera. În acest fel, te vei convinge că îţi asiguri toţi factorii nutritivi de care ai nevoie.
- Întotdeauna, planifică-ţi mesele pe baza principiilor expansiune/ contracţie şi acid/alcalin. Foloseşte regula 80/20 pentru a stabili cât de mult poţi să mănânci.
- Fă exerciţii fizice!
- Trăieşte o viaţă completă: bucură-te de aer liber, încearcă să stai la soare şi respiră profund, ca să te relaxezi şi să introduci mai mult oxigen în organism.
- Primeşte cu braţele deschise curăţările, ştiind bine că sunt necesare pentru vindecare. În timpul lor, odihneşte-te şi purifică-ţi colonul până când elementele vătămătoare sfârşesc natural.
  - Preţuieşte ocazia de a te vindeca pas-cu-pas, ştiind bine că succesul tău îi va influenţa şi pe alţii să pornească pe aceeaşi cale.
- Suntem cu toţii creatori, iar în calitate de copii ai Dumnezeului Creator, cea mai mare răspundere a noastră este să fim fericiţi. Creează-ţi o viaţă emoţională mai luminoasă, ţinându-te la distanţă de oamenii toxici. Redu stresul stabilind priorităţile şi învăţând să spui nu. Opune-te gândurilor negative din viaţa ta. Însăşi energia bucuriei duce la vindecare. Îngrijeşte-te! Meriţi să fii fericit/ă!
  - Creează mai multă energie - nu poţi să te vindeci fără ea.
  - Corectează-ţi digestia - creează-ţi ecosistemul interior cu alimente fermentate.

- Înfrânge infecţiile (fungice, virale, bacteriene).
- Curăţă-te - pentru a crea mai multă energie ca să te vindeci.

Notă: Descarcă un exemplar din *Ghidul pentru începerea rapidă a Dietei pentru un Organism Ecologic* - Body Ecology's Quick Start Guide - de pe on website-ul www.bodyecology.com.

Capitolul 24

CĂTRE 0 NOUĂ ŞTIINŢĂ A VINDECĂRII

Acum, după ce ai citit despre *Dieta pentru un Organism Ecologic*, eşti pregătit/ă să începi să o foloseşti. Încearcă să răsfoieşti repede cartea din nou, poate subliniind cu o altă culoare lucrurile pe care vrei să ţi le aminteşti. Sperăm că exemplarul pe care îl ţii acum în mâini o să aibă colţurile răsfrânte, paginile subliniate şi că se va ponosi în urma recitirii repetate şi folosirii lui - însemnele unei cărţi care merită să fie citită.

Înainte să trecem la secţiunea cu reţete, în care vei găsi mai multe ponturi pentru gătit, sugestii de meniuri şi o listă de cumpărături, te rugăm să iei în considerare câteva idei despre fiinţa omenească, despre natură şi vindecare.

Vindecarea în Antichitate şi în timpurile moderne

Popoarele străvechi au fost în mod intuitiv conştiente de ordinea inerentă, de perfecţiunea naturală a Universului. Natura nu era un duşman care trebuia înfrânt, ci un prieten care asigura hrana şi apa pentru satisfacerea nevoilor fizice şi frumuseţea pentru a satisface nevoile spirituale şi emoţionale. Când se îmbolnăveau, oamenii ştiau cum să folosească remediile naturale pentru a se vindeca şi aveau încredere că perfecţiunea inerentă a naturii le va fi de ajutor în vindecare.

Însă noi, oamenii moderni, pe măsură ce ne dezvoltăm lumea tehnologică şi materială, ne îndepărtăm tot mai mult de încrederea în propria intuiţie. Adeseori, considerăm natura o forţă pe care trebuie s-o modificăm şi s-o înfrângem, chiar şi în scopul meritoriu al eliberării oamenilor de suferinţă şi nenorociri. Pornirea noastră de a crea o lume fără boli, sărăcie şi moarte timpurie sau nenaturală se îndreaptă adeseori împotriva firii naturale a lucrurilor.

De exemplu, folosim tot mai puţine remedii naturale şi tot mai multe medicamente preparate de om. Ne-am pierdut credinţa în capacitatea organismului uman de a se curăţa şi vindeca singur. Oamenii tineri care îşi aleg cariere în domeniul profesiilor vindecării şi ajutorării omului pornesc adeseori de la

intenţii sincere de revenire la căile naturale, dar sunt abătuţi din drum de cerinţele marilor afaceri, iar sistemele supraîncărcate trag de ei.

A sosit vremea să părăsim această direcţie. Trebuie să reîncepem să acceptăm căile naturii, să credem şi să ne cultivăm eul intuitiv. Atunci ne vom afla într-un echilibru mai bun cu eul nostru raţional, intelectual, iar din acest echilibru se vor naşte oportunităţi incitante de creare a unei lumi aşa cum ne-o dorim cu adevărat.

Cum ar trebui să arate o nouă ştiinţă a vindecării?

O abordare nouă a vindecării ar presupune să înţelegem că suntem în primul şi în primul rând fiinţe spirituale, nu corpuri similare unor maşini care se strică, se uzează şi devin vulnerabile la atacurile unor virusuri şi bacterii ciudate. Ceea ce pare a fi suferinţă, durere sau adversitate reprezintă de fapt lecţii şi provocări care ne sunt puse în cale ca să ne ajute să ne dezvoltăm. Iar cu îndrumarea şi protecţia, care sunt şi ele mereu prezente, avem o ocazie şi mai mare de a ne dezvolta şi a deveni fiinţe puternice asemănătoare zeilor - făpturi strălucitoare, iubitoare, pozitive, care pot să se transforme în creatorii puternici ai propriilor trupuri şi ai propriei lumi.

Adevărata vindecare recunoaşte o imensă, nevăzută Forţă milostivă, care este unul şi acelaşi lucru cu Natura. Unii numesc această Forţă Dumnezeu, Creatorul sau Izvorul existenţei în totalitatea ei. Oamenii care suferă de candidoză, cancer, SIDA şi alte afecţiuni grave adeseori constată că starea lor de sănătate se ameliorează sau chiar se rezolvă total atunci când îşi hrănesc eul spiritual şi rămân strâns conectaţi la această Forţă Creatoare.

Conectarea emoţiilor la vindecare

O nouă ştiinţă a vindecării trebuie să admită puterea emoţiilor de a crea sănătate sau dezechilibru în organismul fizic. Până nu vom „curăţa" şi sentimentele toxice, otrăvitoare, de furie, ofensă, dezamăgire şi vinovăţie, până nu le vom înlocui cu sentimente de recunoştinţă şi bucurie, trupurile noastre fizice nu se vor putea însănătoşi. Emoţiile negative suprimă sistemele

imunitar, endocrin şi digestiv.

Curăţarea acestora pas-cu-pas prin terapie necesită uneori timp, aşa că poate fi foarte util să ajungi pe mâinile unui terapeut priceput, dar există şi o cale mai rapidă. Dacă îţi aminteşti de experienţa dureroasă, atunci găseşte şi „lecţia" pe care sufletul tău a fost obligat să o înveţe pentru a deveni mai puternic şi vei simţi cu adevărat recunoştinţă faţă de acea lecţie; ai pornit pe calea eliberării de ea. Niciodată nu suprima durerea. Dimpotrivă, croieşte-ţi calea prin intermediul ei, până te părăseşte. Dacă îţi acorzi libertatea de a o simţi cu adevărat profund, va trece brusc. Orice vindecare urmează această ordine. Curăţarea trebuie să ajungă la extrem şi atunci se va

schimba brusc în opusul ei. După un acces serios de plâns sau după o descărcare de furie, ne simţim brusc uşuraţi/te şi liberi/e din nou. Emoţiile negative sunt semne de atenţionare sau avertizare... semnale că ne depărtăm de ţintă şi că nu ne concentrăm asupra vieţii bogate, împlinite, pe care am venit s-o creăm pe această lume.

O abordare actualizată a vindecării

Am ajuns să ne bazăm prea mult pe medicamente şi tratamente pentru vindecarea oricăror neplăceri pe care le putem avea. Până şi susţinătorii Mişcării pentru alimentaţia naturală se bazează prea tare pe suplimente de vitamine şi minerale şi pe componentele plantelor. Există în jur de 60 de factori nutritivi cunoscuţi actualmente ca fiind esenţiali în alimentaţia omului. Cu toate acestea însă, chiar dacă înghiţim o megapilulă de vitamine sau minerale constând în cantităţi generoase de factori nutritivi, tot nu ne putem păstra sănătatea. Şi asta pentru că alimentele integrale conţin elemente (esenţe spirituale) fundamentale pentru sănătatea noastră, pe care ştiinţa modernă nu le-a identificat încă. Aroganţa ne face să credem că putem reproduce relaţiile infinit de complexe dintre aceste componente pe care ni le oferă natura.

Până când cercetătorii, medicii şi alţi experţi din domeniul sănătăţii ne vor oferi soluţii mai bune, e posibil să fim obligaţi, uneori, să folosim antibiotice şi alte medicamente. *DIETA PENTRU UN ORGANISM ECOLOGIC* ESTE ESENŢIALĂ ÎN

ASEMENEA PERIOADE. Suntem încântaţi/te de răspunsul pe care l-a primit sistemul nostru de sănătate şi vindecare din partea comunităţii medicale şi din partea celor care practică sănătatea holistică. Le suntem recunoscători/oare tuturor specialiştilor care îşi încurajează pacienţii să afle care este calea lor cea mai bună.

Medicina orientală susţine că poţi să te vindeci hrănindu-te adecvat. În medicina occidentală, proaspătul absolvent al unei facultăţi de profil a studiat nutriţia doar aproximativ două săptămâni. Îi provocăm pe studenţii la medicină să combine supertehnologiile de azi şi de mâine cu căile naturale de vindecare folosite în trecut. Tinerii care intră în profesia medicală şi-au declarat dorinţa de a ajuta vindecarea; haideţi să-i ferim de descurajare punându-le la dispoziţie o adevărată ştiinţă a vindecării, mai bine acordată cu legile naturii.

De ce să ne îngrijim organismul mai bine?

De ce am ajuns dependenţi de alimente cu gustul bun, dar care ne fac să ne simţim plini şi leneşi, ne slăbesc, dăunează sistemului imunitar şi ne scurtează viaţa?

Am uitat cine suntem cu adevărat. Am uitat divinitatea adevăratului nostru eu; şi am uitat de ce ne aflăm, de fapt, pe această lume. Suntem creaţi pentru un scop: să facem o lume strălucitoare, fericită, deosebit de evoluată din punct de vedere material, dar guvernată de înţelepciune spirituală. Va fi o lume bogată în muzică, arte şi ştiinţe, scutită de durerile sărăciei, bolilor şi foametei.

Ne îndreptăm către acest paradis făcând greşeli pe drum, dar învăţând din ele. Însă dacă vom continua să mâncăm doar de plăcere, ignorând scopurile pentru care am fost creaţi, mintea şi corpul nostru vor slăbi într-o asemenea măsură, încât nu vom mai găsi niciodată fericirea, care este dreptul nostru din naştere. Din momentul când ne descoperim forţa şi slava interioare, ne vine uşor să ne îndepărtăm de negativism şi nemulţumire. Devine simplu să acţionăm cu eul nostru pozitiv, altruist şi să îngrijim corpul care ne găzduieşte minunatul suflet.

Acţiuni pe care le poţi întreprinde pentru sprijinirea unui organism ecologic şi a unei planete ecologice

- Creează cererea ca şi în magazinul din apropiere, unde îţi faci cumpărăturile, nu numai la cel de hrană naturistă, să se vândă alimente organice şi netratate. Cere produse care nu conţin antibiotice şi alţi aditivi nocivi.
- Sprijină noua generaţie de supermarketuri cu alimente naturale. Aceste unităţi oferă produse sănătoase, organice şi pun la dispoziţie baruri consistente de supe şi salate, precum şi raioane de delicatese. Pe de altă parte, încurajează-i pe comercianţi să meargă mai departe, vizitându-l pe managerul raionului de delicatese şi cerându-i să renunţe la canola şi la uleiurile vegetale rafinate pentru preparare şi să folosească în schimb ulei nerafinat din cocos - la care să adauge uleiuri din seminţe de in, din măsline, din seminţe de dovleac sau chiar de primula şi alte uleiuri din seminţe, organice, nerafinate, în toate preparatele lor.
- Fă-ţi cumpărăturile la magazinele care răspund cerinţelor în schimbare ale publicului, care se aprovizionează de la ferme organice locale şi încearcă în permanenţă să-şi extindă departamentele de produse organice.
- Frecventează restaurante ale căror meniuri oferă alimente sănătoase, organice, care intră în *Dieta pentru un Organism Ecologic*. În Atlanta, restaurantul Deluxe Grill al companiei R. Thomas & Son devine un loc tot mai cunoscut pentru alimentele recomandate de *Dieta pentru un Organism Ecologic*. Richard Thomas, fost preşedinte al corporaţiei Kentucky Fried Chicken, este încântat de reacţia la sosurile de salate, legumele murate şi alte preparate din meniul său, mai ales la acelea aparţinând companiei Body Ecology. Poţi cere la restaurantele din apropierea casei tale să includă în ofertă reţete ale *Dietei pentru un Organism Ecologic* sau cel puţin să pună la dispoziţie o gamă mai variată de preparate simple, sănătoase, care folosesc mai multe legume.
- Cere gustări sănătoase la cinematografele locale, inclusiv floricele stropite cu sare de mare bogată în minerale şi preparate cu ulei de cocos de calitate superioară.
- Încurajează şcolile să pună la dispoziţie prânzuri sănătoase la cantinele lor. Participă la modificarea curriculei, astfel încât să se predea mai multe lecţii de nutriţie, într-un mod mai atractiv. Elevii pot să înveţe că alimentele pot fi şi distractive, şi sănătoase în acelaşi timp. Ajută la renaşterea

„laboratoarelor de economie gospodărească" bazate pe principiile *Dietei pentru un Organism Ecologic* şi învaţă-i pe elevi să prepare reţetele noastre savuroase.

- Cumpără alimente şi produse care ajută la ocrotirea mediului, nu la distrugerea lui. O porţie de carne pusă pe masă necesită mult mai mult din energia şi resursele atât de scumpe ale lumii, comparativ cu o porţie de peşte; cerealele şi legumele sunt chiar mai recomandate.
- În limite rezonabile, evită medicamentele care suprimă vindecarea şi curăţarea naturală şi prin aceasta slăbesc sistemul imunitar. Bazează-te pe dietă, exerciţii fizice şi atitudini mentale pozitive pentru păstrarea stării de sănătate. Pune accentul pe prevenire şi pe starea de bine.
- Iniţiază sau construieşte o comunitate de oameni devotaţi acestui stil de viaţă, acestor perspective. Ea îţi va sprijini obiectivele şi îţi va promova scopurile.

Notă

23. Băşica atât de obişnuită este un exemplu frecvent al evoluţiei curăţării. Impurităţile sunt ascunse; împinse la suprafaţă, continuă să se acumuleze, până când străpung epiderma şi se vindecă. Până şi impurităţile emoţionale (furia, tristeţea etc.) urmează această ordine de vindecare.

Partea a VI-a

GRUPA SANGUINĂ

Capitolul 25

TEORIA GRUPELOR SANGUINE DIN PERSPECTIVA *DIETEI PENTRU UN ORGANISM ECOLOGIC*

Prima ediţie a cărţii *Dieta pentru un Organism Ecologic* (1994) şi toate ediţiile ulterioare au inclus un capitol dedicat teoriei care se referă la identificarea celor mai bune alimente în funcţie de grupa sanguină. În anul 1996, când a fost publicată cartea doctorului Peter D'Adamo, intitulată **Eat Right for Your Type**, am început să primim numeroase întrebări referitoare la unele informaţii din cele două cărţi care intrau în conflict. Acum este momentul să lămurim această confuzie şi să completăm peisajul cu descoperiri suplimentare din propria noastră experienţă.

Dieta pentru un Organism Ecologic crede că grupa sanguină oferă indicii preţioase cu privire la faptul de a te cunoaşte mai bine, dar rămâne o teorie în curs de dezvoltare. Merită mult mai multă atenţie continuarea cercetărilor. Noi îţi punem la dispoziţie aici propriile observaţii, ca recomandări pentru a te interesa în continuare, cunoscându-ţi grupa sanguină. Vezi dacă aceste idei se dovedesc a fi adevărate în cazul tău; dacă ţi se potrivesc, foloseşte-le!

Teoria tipului de organism: cum a început totul

Cu mulţi ani în urmă, eu (Donna) l-am cunoscut pe dr. James D'Adamo, naturopat canadian cu două cabinete de succes, situate în Canada şi New York. Cartea lui *One Man's Food* mi s-a părut că îmi oferea indicii preţioase pentru propriile cercetări vizând explicarea nevoilor noastre diferite şi a ratelor diferite de vindecare. Am fost repede fascinată de teoria lui cu privire la modul cum grupa sanguină determină alimentele şi chiar stilul de viaţă cele mai compatibile pentru fiecare. Mi s-a părut logic ca diferitele grupe sanguine să reacţioneze diferit la anumite substanţe din alimente. La urma urmelor, sângele este sursa fundamentală de hrănire a organismului. O grupă sanguină poate să aibă nevoie mai mare de un anumit element (de exemplu de anumite grăsimi sau minerale) decât o alta. Ideea

„O singură dietă pentru toţi" este puţin cam prea simplistă.

Când fiul lui James, Peter D'Adamo, a scris primul lui bestseller, *Eat Right for Your Type - Mănâncă aşa cum trebuie pentru grupa ta sanguină*, am fost încântată că o parte şi mai amplă din teoria lui D'Adamo era disponibilă din acel moment pentru lume. (De atunci, Peter a scris mai multe cărţi pe această temă.)

În vreme ce tatăl şi-a creat teoria în urma observării atente a pacienţilor săi şi a notat anumite modele apărute atunci când subiecţii consumau alimente diferite, fiul a ales să folosească metode mai ştiinţifice. El a testat activitatea lectinelor (proteine ce se găsesc în alimente) şi s-a întrebat dacă sunt compatibile cu grupele de sânge individuale. De fapt, a descoperit că un consum de alimente ce conţin lectine nepotrivite pentru grupa ta sanguină poate conduce la creştere în greutate, îmbătrânire timpurie şi tulburări imunitare. Eu şi Linda datorăm cercetărilor lui Peter mare parte din ceea ce prezentăm în acest capitol.

Peste ani, şi eu am adunat informaţii şi am concluzionat că majoritatea descoperirilor celor doi D'Adamo par să fie cât se poate de exacte, mai ales în privinţa nevoii de exerciţii fizice pentru anumite grupe de sânge şi în privinţa cantităţii de proteine. Dar nici tatăl şi nici fiul nu şi-au adaptat cercetările şi recomandările dietetice pentru persoanele cu candidoză, stări acide, infecţii fungice sau orice alte tulburări imunitare grave. De asemenea, nu s-au concentrat deloc asupra edificării unui ecosistem interior sănătos bazat pe dieta grupelor sanguine, ca în cazul *Dietei pentru un Organism Ecologic*.

Este interesant de notat că în Japonia s-au realizat cercetări extinse pe tema corelaţiei cu personalitatea şi grupa sanguină şi că sunt disponibile câteva cărţi pe tema acestor descoperiri. Unele companii japoneze angajează şi promovează salariaţii pe baza grupei sanguine.

O explicaţie simplificată: cum funcţionează Teoria grupelor sanguine

Când un invadator străin, oricare ar fi acesta, intră în fluxul sanguin, sunt creaţi imediat anticorpi. Dacă invadatorul e un virus, o bacterie, o ciupercă sau un parazit, anticorpii pun practic mâna pe invadatori, îi fac ultralipicioşi şi „îi lipesc" sau îi aglomerează, astfel încât sunt mai uşor de eliminat. Aşa cum

spune D'Adamo, se întâmplă „cam la fel cum i-ai lega pe infractori cu cătuşe unii de alţii; devin mult mai puţin periculoşi decât atunci când li se permite să se deplaseze liberi. Anticorpii îi adună pe indezirabili la un loc, pentru identificarea şi eliminarea lor mai uşoară". Acest fenomen de lipire, de aglomerare, este în majoritatea cazurilor bun, dar există şi împrejurări în care devine periculos.

Toate alimentele conţin proteine denumite lectine, care au exact această natură lipicioasă, ca de clei. După cum explică atât de bine Peter, când mănânci un aliment care conţine lectine incompatibile cu grupa ta sanguină, acestea vizează un organ din corp (rinichi, ficat, creier, stomac etc.) şi, în mod eronat, lipesc unele de altele celulele sanguine din regiunea respectivă. Acest fapt conduce la grave probleme de sănătate.

De exemplu, la nivelul stomacului şi al intestinelor, incompatibilul „inamic" lectina devine lipicios, motiv pentru care rămâne intact şi nu e digerat. Pe urmă interacţionează negativ cu mucusul de pe mucoasa tractului digestiv, producând permeabilitate intestinală şi inflamaţii. Dacă lectina „invadatoare" se scurge apoi din intestine şi e absorbită în circulaţia sanguină, se poate localiza în altă parte a organismului, aglomerând în regiunea respectivă celule care ulterior riscă şi ele să fie distruse.

Această aglomerare poate provoca multe alte probleme, inclusiv alergiile alimentare şi întărirea ficatului (ciroză). Poate să blocheze circulaţia sângelui la nivelul rinichilor, să conducă la apariţia diabetului la vârsta adultă şi să cauzeze numeroase alte probleme legate de glicemie. De asemenea, te poate face să îmbătrâneşti prematur şi să câştigi în greutate. În plus, lectinele nepotrivite pentru grupa ta sanguină determină globulele albe să se înmulţească anormal; un număr crescut de globule albe reprezintă un indiciu de boală.

Ţesutul nervos este deosebit de sensibil la efectul lectinelor neadecvate grupei sanguine. Consumul alimentelor nepotrivite poate să te facă iritabil/ă şi nervos/oasă. Dacă te confrunţi cu o problemă mai gravă, care îţi afectează nervii (ADD/ADHD, autism, Alzheimer, scleroză multiplă sau Parkinson), eliminarea alimentelor care nu sunt bune pentru grupa ta sanguină trebuie să facă parte din orice protocol ce urmăreşte însănătoşirea ta.

Puncte de dezacord major între *Dieta pentru un Organism Ecologic* şi *Eat Right for Your Type - Mănâncă aşa cum trebuie pentru grupa ta sanguină*

Suntem profund recunoscătoare pentru cercetările pe care cei doi doctori D'Adamo le-au realizat şi care ne atrag atenţia asupra deosebirilor individuale dintre oameni, dar considerăm că *Dieta pentru un Organism Ecologic* merge şi mai departe în a te ajuta să te cunoşti şi să-ţi îngrijeşti corpul. Iată aspectele de divergenţă:

- Alimente fermentate. Dieta grupelor sanguine nu pune accentul pe importanţa consumului de legume murate, pe care noi le considerăm esenţiale pentru edificarea şi menţinerea unui ecosistem interior sănătos. Legumele murate sporesc conţinutul de factori nutritivi şi ajută la digerarea oricărui aliment cu care sunt consumate, indiferent de grupa sanguină. Vindecarea necesită mai multe proteine, aşadar, când îţi asumi *Dieta pentru un Organism Ecologic* şi începi să consumi mai multe proteine, vrei să te asiguri că le şi digeri. Legumele murate garantează acest lucru.
- **Proteine şi vegetarieni.** Dieta grupelor sanguine recomandă proteinele pentru persoanele cu grupele 0 şi B, dar nu face recomandări în privinţa proteinelor pentru persoanele cu grupele sanguine 0 şi B care sunt şi vegetariene. Dacă ai grupa sanguină 0 sau B ori eşti un vegetarian indiferent de grupa sanguină şi vrei să consumi mai multe proteine atunci când începi *Dieta pentru un Organism Ecologic*, ingerarea de legume fermentate, chiar şi în condiţiile unor surse de proteine de origine neanimală, va mări cantitatea de proteine pe care o vei absorbi.
- **Murături.** Dieta grupelor sanguine recomandă, de asemenea, ca persoanele cu anumite grupe sanguine să evite murăturile clasice, deoarece acestea irită grav mucoasa gastrică. Şi chiar aşa şi este. Nu recomandăm murăturile clasice pentru nicio grupă sanguină; cele mai multe se prepară cu sare şi zahăr rafinate. Între murăturile clasice şi legumele murate este o diferenţă ca de la cer la pământ.
- **Combinarea alimentelor.** Planurile de meniuri ale dietei grupelor sanguine nu exprimă în niciun fel conştientizarea respectării principiului de combinare a alimentelor.

- **Oţetul din cidru de mere.** Peter le spune persoanelor cu toate grupele sanguine să evite oţetul din cidru de mere. Aici suntem în total dezacord. Acest aliment fermentat are o valoare medicinală şi alcalinizatoare deosebită.
- **Alimente noi.** Dieta grupelor sanguine nu include unele alimente din *Dieta pentru un Organism Ecologic*, cum ar fi stevia şi legumele marine.
- **Prepararea alimentelor.** Dieta grupelor sanguine nu conţine moduri de abordare a unor alimente acceptabile chiar dacă nu sunt în chip deosebit recomandabile pentru grupa ta sanguină. De exemplu, migdalele se află pe lista „neutră" a grupelor sanguine, dar, dacă sunt înmuiate aşa cum recomandăm noi, pot fi digerate mai bine şi devin o sursă mai valoroasă de proteine vegetale. Şi vei citi în continuare că, în timp ce Peter D'Adamo recomandă persoanelor cu grupa sanguină 0 să nu consume componente din familia verzei, *Dieta pentru un Organism Ecologic* îţi spune să le murezi şi să le savurezi după voia inimii!
- **Stimulatori ai drojdiilor.** Dieta grupelor sanguine acceptă alimente care hrănesc drojdiile, cum ar fi pâinile Ezekiel şi Essene*, fructele, ciocolata, melasa, malţul de orz, untul de mere**, gemurile, jeleurile, arahidele, cafeaua, vinul şi alte băuturi alcoolice. În cazul dietei grupelor sanguine, toate acestea sunt sugerate pentru o grupă sanguină sau alta, dar *Dieta pentru un Organism Ecologic* consideră că niciuna dintre ele nu ar trebui să facă parte vreodată dintr-un sistem de sănătate sau de vindecare.
- **Laptele şi brânza din soia; alte produse din soia.** Potrivit lui Peter, în urma testelor, soia s-a dovedit a fi deosebit de benefică pentru persoanele cu grupele sanguine A şi B. La persoanele cu grupa sanguină 0, a avut efect neutru. Însă dieta grupelor sanguine nu discută şi subiectul fermentaţiei. Soia nefermentată este extrem de dificil de digerat. Creează aciditate, astfel încât organismul trebuie să recurgă la rezervele sale de minerale pentru alcalinizarea acestei acidităţi. În acest fel, se pot pierde din organism minerale. Dacă mănânci alimente nefermentate

___

* Pâinile Ezekiel, Essene şi Manna sunt făcute 100 la sută din cereale germinate, spre deosebire de celelalte specialităţi de pâine aflate în

comerţ, care conţin şi făină obişnuită. Lectinele din multe cereale sunt conţinute de învelişul bobului. Învelişul bobului este metabolizat practic de bobul propriu-zis prin germinaţie, prin asta lectina dispărând, iar alimentul devenind inutilizabil. Pe piaţă apar continuu specialităţi de pâine din cereale germinate. Verifică întotdeauna conţinutul menţionat de fabricant pe eticheta produsului, urmărind dacă apare şi făina obişnuită.(n. trad.)

** Untul din mere este un gem de mere extrem de concentrat, obţinut prin fierberea îndelungată a merelor în cidru sau apă până când zahărul se caramelizează, conferind preparatului o culoare maroniu închisă. Concentraţia de zahăr îi asigură acestuia o durată de raft mult mai lungă decât a gemului obişnuit din mere.(n. trad.)

din soia, echilibrează-le cu cât mai multe minerale la aceeaşi masă şi consideră-le proteine. Al doilea stadiu al *Dietei pentru un Organism Ecologic* permite consumul de produse fermentate din soia: *miso*, *tempeh*, *natto* şi *tamari* cu conţinut redus de sodiu şi fără grâu. Compania Body Ecology nu recomandă produsele din soia pentru persoanele cu grupa sanguină B, care de regulă ne spun că nu le digeră bine.

- **Suplimente.** Peter recomandă diverse vitamine, minerale şi plante aromatice pentru sporirea eficacităţii alimentelor la fiecare grupă sanguină. Deşi este posibil ca suplimentele să fie utile pentru o scurtă perioadă, noi credem că, din momentul în care îţi refaci ecosistemul interior, poţi să-ţi asiguri toate vitaminele şi mineralele de care ai nevoie chiar din alimente. Lasă ca alimentele să-ţi fie şi medicamente.
- **Calciul.** Peter sugerează că persoanele cu grupa sanguină 0 (într-o anumită măsură şi cele cu grupa sanguină A) îşi asigură calciul din suplimente, nu din produsele lactate. Multe persoane însă (inclusiv Peter) cred că, dacă eviţi produsele lactate, ajungi la o carenţă de calciu. Aici suntem într-un absolut dezacord, mai ales dacă te concentrezi pe crearea unui ecosistem interior sănătos. De ce? Pentru că minunata microfloră intestinală are capacitatea de preschimbare a unui mineral în altul printr-un proces numit „transmutaţie biologică". Practic, poate să ia siliciu şi să-l transforme în calciu. Prin urmare, consumul de alimente bogate în siliciu, cum ar fi ardeiul gras roşu, bamele sau coada calului, îţi poate asigura calciul. Ficatul sănătos, eficient, ajută foarte mult microfloră în acest proces magic şi,

desigur, microflora benefică şi drojdia benefică contribuie şi ele la menţinerea curăţeniei şi a sănătăţii ficatului. Alte surse de calciu în cazul *Dietei pentru un Organism Ecologic* sunt legumele cu frunze de culoare verde închis (*kale*, frunzele de napi, varza furajeră), migdalele, legumele marine şi kefirul din lichid de cocos tânăr.

- **Produsele lactate, alergiile şi intoleranţele alimentare.** Peter face distincţia dintre alergia la un aliment - reacţia sistemului imunitar la un anumit produs - şi intoleranţa sau sensibilitatea alimentară - reacţia digestivă la un aliment anume. Produsele lactate sunt un bun exemplu. Mulţi oameni cred că au intoleranţă la lactoză dar, de fapt, ceea ce le trebuie este o bacterie iubitoare de lapte care să le permită să digere cu uşurinţă produsele lactate. În cazul *Dietei pentru un Organism Ecologic*, bacteriile iubitoare de lactate (*acidophilus, bifidus, bulgaricus, lactobacillus* şi drojdiile) joacă rol de vedete în lumea noastră interioară. Te ajută să digeri laptele şi derivatele acestuia. Chiar şi aşa însă, kefirul este singurul produs lactat din *Dieta pentru un Organism Ecologic*, în timp ce dieta grupelor sanguine permite diverse cantităţi de produse lactate pentru toate grupele sanguine.
- **Grâul.** Glutenul este lectina care se găseşte în grâu şi în alte cereale neacceptate de *Dieta pentru un Organism Ecologic*. Peter D'Adamo notează că grâul irită mucoasa intestinului subţire la persoanele cu grupa sanguină 0, dar cele cu grupa sanguină A îl pot consuma în cantităţi reduse. În orice caz, noi avertizăm că un consum de gluten în lipsa consumului de alimente fermentate provoacă o inflamaţie substanţială a intestinelor la toate grupele sanguine. Îţi recomandăm să bei *Wholegrain Liquid*, produs al companiei *Grainfield* şi să consumi toate celelalte alimente fermentate pentru a sprijini refacerea digestiei cerealelor.

- **Uleiul din cocos.** Cartea lui Peter recomandă: „Verifică întotdeauna etichetele alimentelor, ca să te asiguri că nu consumi ulei de cocos. Acest ulei are un conţinut ridicat de grăsimi saturate şi aduce prea puţine beneficii pentru sănătate". Convingerea populară este că uleiul de cocos ar provoca creşterea nivelului de colesterol. Însă cercetările efectuate arată că nu uleiul, ci lipsa de omega-3 de peşte

(cum ar fi somonul şi macroul) şi din uleiul din seminţe de in provoacă o creştere a nivelului colesterolului peste pragul admis ca sănătos. Pentru mai multe informaţii pe acest subiect important şi greşit înţeles, vezi fabuloasa carte a lui Mary G. Enig, doctor în medicină şi expert în biochimia omului şi lipide, intitulată *Know Your Fats - Fă cunoştinţă cu grăsimile* (titlu aproximativ).

- **Alte uleiuri.** Dieta grupelor sanguine nu menţionează uleiurile care fac parte din *Dieta pentru un Organism Ecologic*, adică uleiul din seminţe de dovleac, primula şi limba-mielului. Dieta grupelor sanguine nu face distincţie între uleiurile organice, nerafinate (pe care le recomandăm cu cea mai mare căldură) şi cele rafinate. Să nu consumi niciodată uleiuri albite, deodorizate sau rafinate.
- **Fructe şi legume.** Dieta grupelor sanguine dă liste de fructe şi legume pentru fiecare grupă de sânge. Poţi să consulţi cartea lui Peter ca să vezi ce poţi să mănânci. Însă noi considerăm că fructele şi legumele pe care le recomandăm în cadrul *Dietei pentru un Organism Ecologic* sunt foarte bune pentru toate grupele sanguine, mai ales datorită faptului că ne concentrăm atât de mult pe cele mai sănătoase legume terestre şi marine. O notă specială: Peter scrie că persoanele cu grupele sanguine 0 şi A sunt singurele care pot să digere roşiile. Roşiile nu intră în stadiul iniţial al Dietei pentru un Organism Ecologic, dar, dacă ai grupa de sânge 0 sau A, include-le ulterior şi consumă-le crude, în anotimpul care le este specific.

Şi-acum te vom conduce într-un tur al tuturor grupelor sanguine, cu mai multe detalii referitoare la alimentele pe care le poţi consuma şi la cele pe care trebuie să le eviţi pentru a te bucura de o stare de sănătate înfloritoare. Îţi sugerăm să citeşti întreaga secţiune, chiar şi informaţiile care nu se aplică grupei tale sanguine, câtă vreme probabil că trăieşti alături de o persoană care are altă grupă. În plus, acestea sunt informaţii la care le avem la îndemână; credem că vei fi de acord că e o perspectivă fascinantă asupra alimentelor şi sănătăţii.

Grupa sanguină 0

Potrivit lui James, dar şi lui Peter D'Adamo, persoanele cu grupa sanguină 0 au un sistem imunitar solid şi un fizic bine dezvoltat, iar natura lor fundamentală le face foarte active din punct de vedere fizic. Prin urmare, au posibilităţi mai bune de înfrângere a candidozei comparativ cu restul grupelor sanguine. Tind să fie persoane singuratice şi/sau lideri. Pot fi concentrate, intuitive, încrezătoare în forţele proprii şi îndrăzneţe.

Circulaţia sanguină a persoanelor cu grupa de sânge 0 este lentă, astfel încât, pentru a-şi ameliora starea de sănătate şi pentru a se simţi bine, acestea trebuie să facă exerciţii fizice susţinute. Persoanele cu grupa sanguină 0 pot face exerciţii fizice intense aproximativ o oră în fiecare zi şi după aceea se simt excelent. Prin contrast, se deprimă şi sunt complet nefericite dacă nu fac mişcare.

Ce pot să mănânce persoanele cu grupa sanguină 0

Proteine de origine animală. În fiecare zi. Poţi să alegi dintr-o largă varietate de peşte de cea mai bună calitate cum ar fi somon, halibut, ton, sardine, peşte-spadă, anşoa, *snapper* şi păstrăv sau orice fel de ouă. Carnea de vită, miel şi bivol este de asemenea foarte benefică. Când sunt sănătoase, persoanele cu grupa de sânge 0 tind să aibă suficient acid clorhidric gastric pentru digerarea acestor alimente de origine animală. Nicio proteină de provenienţă animală nu este bună dacă nu e bine digerată. Persoanele cu grupa sanguină zero constată adeseori că o carne preparată superficial din punct de vedere termic şi peştele crud, gen sushi, sunt mai uşor de digerat. Întâmplător, Peter a constatat că persoanele cu grupa sanguină 0 care au o descendenţă africană digeră mai bine vânatul şi specialităţile mai fără grăsime, comparativ cu carnea de pui sau de miel. Suntem de acord. Noi am descoperit că afro-americanii nu digeră bine grăsimile animale saturate, dar le digeră bine pe cele din plante, cum ar fi uleiul de cocos şi de palmier.

Limitează porţia de aliment de origine animală la 20 la sută din conţinutul farfuriei. Aminteşte-ţi că masa principală cu proteine trebuie să aibă loc între orele 11.00 şi 14.00. Consumă cât mai multe legume fără amidon alături de proteine şi mănâncă neapărat legume murate la aceste mese, ca să poţi digera bine totul.

Cereale. Dieta grupelor sanguine spune că persoanele cu grupa 0 trebuie să evite grâul, porumbul şi ovăzul. Noi am discutat deja de ce trebuie să evite grâul toată lumea. Dacă citeşti etichetele produselor alimentare, ştii că grâul şi porumbul apar în numeroase produse procesate, deci şi acest fapt susţine concepţia *Dietei pentru un Organism Ecologic* potrivit căreia alimentele proaspete preparate în casă sunt întotdeauna cele mai sănătoase pentru tine. Porumbul cunoscut sub numele de flint e folosit la alimente cum ar fi cipsurile şi tortilla de mălai sau la floricele.

De obicei, porumbul albastru este mai bine tolerat dar, dacă ai încercat să-l introduci în alimentaţia cotidiană şi nu te simţi bine, te rugăm să renunţi la el. Pe de altă parte, am constatat că porumbul galben proaspăt, care creşte din abundenţă vara şi e foarte asemănător unei legume, nu ridică probleme pentru persoanele cu grupa sanguină 0, indiferent dacă acestea suferă de candidoză sau nu. Ovăzul nu intră în *Dieta pentru un Organism Ecologic*, dar cele patru cereale ale Dietei (mei, *amaranth*, *quinoa* şi hrişcă) sunt foarte bune pentru grupa 0.

Grăsimi şi uleiuri. Peter D'Adamo notează că persoanele cu grupa sanguină 0 par să aibă nevoie de aceste grăsimi sănătoase mai mult decât celelalte grupe. Noi am constatat că respectivelor persoane le merge foarte bine cu unt brut, ulei de cocos, ulei din ficat de cod, ulei din seminţe de in, ulei din seminţe de dovleac şi ulei de măsline extravirgin. Poţi să-ţi prepari un sos de salată colosal folosind toate aceste uleiuri… da, chiar şi ulei din ficat de cod cu aromă de lămâie, combinându-le cu oţet din cidru de mere, Herbamare, sare de mare Celtic şi plante aromatice sau amestecuri de asezonare (de exemplu praf de usturoi şi boia iute).

***Miso*.** Când eşti pregătit/ă să introduci alte alimente în dietă, treci prin blender *miso* nepasteurizat (Miso Master cu sare de mare Celtic) şi amestecă-l cu legumele murate sau în sosurile de salate pentru completarea proteinelor, mineralelor şi pentru gustul delicios.

Fructe. Cele patru fructe ale *Dietei pentru un Organism Ecologic* - lămâile, lămâile verzi, merişorul şi coacăzele negre - sunt foarte bune pentru persoanele cu grupa sanguină 0. Ulterior, când ecosistemul tău interior va fi bine consolidat, un efect deosebit de medicinal îl vor avea smochinele şi prunele

proaspete.

Persoanele cu grupa sanguină 0, tiroida şi legumele murate

Ambii doctori D'Adamo notează că persoanele cu grupa sanguină 0 au tiroida leneşă. Noi am constatat că faptul este adevărat pentru majoritatea oamenilor în zilele noastre, indiferent de grupa sanguină, deoarece nu-şi hrănesc organismul în mod adecvat. Tiroida are nevoie de minerale şi de acizi graşi cu catenă medie, cum ar fi uleiul din cocos. De aceea, noi îţi recomandăm să găteşti cu ulei din cocos nerafinat sau chiar să iei puţin ulei din cocos zilnic ca supliment. Alimentele bogate în minerale, cum ar fi legumele marine (*dulse, kelp*) şi legumele cu frunze verzi ajută de asemenea tiroida să funcţioneze bine. *Dieta pentru un Organism Ecologic* este atât de eficientă, încât, dacă o vei respecta conştient şi vei lua şi medicamentele pentru tiroidă, vei sesiza că, în timp, nu vei mai avea nevoie de aceste medicamente.

Peter menţionează şi faptul că persoanele cu grupa sanguină 0 ar trebui să nu consume legume din familia *brassica*: varză, varză de Bruxelles, conopidă şi frunze de muştar, deoarece îngreunează tiroida. Pe de altă parte însă, acest fapt nu mai este valabil dacă legumele respective sunt murate. De fapt, aceste produse sunt deosebit de valoroase pentru grupa 0, deoarece alimentele fermentate sunt bogate în vitamina K. Această vitamină e implicată în procesul de coagulare a sângelui. Persoanelor cu grupa sanguină 0 le lipsesc factorii de coagulare, aşa că aceste alimente sunt realmente de ajutor. *Kale*, varza furajeră, salata verde, broccoli şi spanacul au de asemenea un conţinut ridicat de vitamina K. Poţi să foloseşti oricare dintre produsele enumerate sau pe toate, combinate cu varză, pentru murat. Noi facem lucrul acesta în permanenţă şi am creat nişte reţete extraordinare de legume murate. Legumele fermentate asigură şi vitamina B_{12}, importantă pentru oricine, dar mai ales pentru persoanele cu grupa 0 care optează să fie vegetariene.

Vegetarienii cu grupa sanguină 0

Dacă eşti vegetarian şi ai grupa sanguină 0, trebuie să fii

deosebit de atent/ă să consumi mai multe proteine atunci când începi să te însănătoşeşti. Încearcă să înmoi nucile şi seminţele şi apoi să le pasezi, obţinând un pateu, cu alte legume crude, pentru a le face mai uşor digerabile. Savurează gălbenuşurile de ou, fierte moi sau făcute ochiuri moi în ulei de cocos şi mănâncă-le cu legume cu frunze verzi. (Albuşurile fierte nu sunt recomandate deoarece sunt prea greu de digerat; noi pur şi simplu le aruncăm.) Bea Vitality SuperGreen de câteva ori pe zi.

Iată încă o sursă excelentă de proteine: „carnea" sau pulpa de cocos tânăr, crudă sau, şi mai bine, fermentată cu catalizatorul de la Body Ecology, Kefir Starter. Poţi să cumperi cocos tânăr din pieţele asiatice, din magazinele cu hrană naturistă şi din pieţele de producători din numeroase oraşe. Deşi Peter D'Adamo nu recomandă cocosul pentru persoanele cu grupa sanguină 0, după părerea noastră cel tânăr este foarte bun. Persoanele care ţin *Dieta pentru un Organism Ecologic* par să prospere cu lichid şi pulpă de cocos tânăr fermentate. (Vezi Capitolul 14)

La început, evită fasolea *kidney* şi lintea. Fasolea fiartă nu este acceptată în stadiul iniţial al *Dietei pentru un Organism Ecologic*. După ce ţi se stabilizează digestia şi le introduci, consideră-le proteine şi combină-le cu legume fără amidon. Fasolea este uşor de digerat şi mai hrănitoare când e germinată. Prin urmare, pune la înmuiat aceste legume şi aruncă-le în salată sau fă-le piure pasându-le în blender, împreună cu o diversitate de legume crude. Poţi de asemenea să le înmoi şi să le laşi la germinat, iar apoi să le pui într-o supă din legumele fără amidon preferate.

Kefirul pentru persoanele cu grupa sanguină 0

Contrar sfatului lui Peter D'Adamo de a evita produsele lactate, noi am constatat că persoanele cu grupa sanguină 0 digeră foarte bine kefirul. Cu excepţia sugarilor, nimeni nu are de câştigat de pe urma produselor lactate nefermentate, iar kefirul este singurul asemenea produs pe care îl recomandăm, începe să bei kefir abia mai târziu, după ce mucoasa intestinală s-a vindecat şi simptomele pe care le aveai se estompează sau dispar. Această atitudine te asigură că proteina din lapte (caseina) nu va ajunge în circulaţia sanguină şi nu va genera

reacţii alergice. De asemenea, deoarece e posibil ca în continuare să nu ai un ecosistem complet sănătos, introdu bacteriile prietenoase din kefir încet, lăsându-le să îşi formeze colonii şi să digere mai mult kefir. Este un proces lent, minuţios. De fapt, când începi să faci kefir, prepară-l din lichidul de cocos tânăr, care este foarte uşor de digerat (vezi Capitolul 14). Pe urmă, vei putea face tranziţia cu uşurinţă la digerarea kefirului din lapte.

Kefirul asigură o serie de beneficii reale persoanelor cu grupa sanguină 0. Peter recomandă cât mai multă vitamina K din alimente pentru consolidarea activităţii de coagulare a sângelui, iar kefirul satisface această nevoie, în cadrul Dietei, mai poţi să obţii vitamina K din legume cu frunze verzi şi din gălbenuşuri de ou. Peter recomandă să iei suplimente de calciu şi vitamina B. Din nou, kefirul se va dovedi o bună sursă şi de asemenea elemente chimice. Peter a avut succes în tratarea depresiei, hiperactivităţii şi deficitului de atenţie la multe persoane cu grupa sanguină 0 folosind doze crescute de vitamine ale complexului B (în special vitamina B_{12}) şi de acid folic. Şi noi avem mărturii minunate că kefirul este calmant şi tratează depresia şi ADHD. (Kefirul din lapte de vacă este bogat în acid folic, dar laptele de capră nu conţine aşa ceva.)

Grupa sanguină A

Persoanele cu grupa sanguină A tind prin firea lor să fie foarte cooperante. De asemenea, tind să fie inteligente, sensibile, pasionate şi foarte deştepte, dar îşi ascund anxietatea pentru a se înţelege cu cei din jur. Îşi reţin emoţiile până explodează. Multe persoane cu grupa A sunt încordate, nerăbdătoare şi au dificultăţi cu somnul. Deşi sunt capabile să conducă, nu aleg asta pentru că ar fi prea stresant pentru organismul lor foarte încordat.

Persoanele cu grupa sanguină A înfloresc cu exerciţii fizice care le calmează energia nervoasă, cum ar fi yoga, tai-chi, golful, mersul pe jos şi săriturile uşoare pe minitrambulină. Pastelurile delicate şi culorile neutre din garderoba, din casa şi biroul lor completează stilul de viaţă al persoanei cu grupa A. De asemenea, băile calde şi duşurile o calmează; o baie cu aburi, una fierbinte sau o sauna pot fi prea epuizante.

Ce pot să mănânce persoanele cu grupa sanguină A

În general, persoanele cu grupa sanguină A au o cantitate inadecvată de acid gastric chiar de la naştere şi nu digeră prea bine proteinele sau grăsimile de origine animală. De aceea, presupun cei doi medici D'Adamo, grupa A ar trebui să evite proteinele de origine animală şi să aibă o dietă predominant vegetariană. Ei sugerează o dietă cu multe fructe şi legume alcaline pentru prevenirea unei creşteri a acidităţii organismului. Pe de altă parte însă, multe persoane cu grupa A ne spun că, atunci când încep Dieta, se simt mai puternice dacă mănâncă şi ceva proteine de origine animală, mai ales peşte de apă rece, cum ar fi somnul, tonul, sardinele şi macroul, dar şi gălbenuşurile fierte moi. Dacă ai grupa sanguină A, îţi sugerăm cu toată căldura să incluzi la mesele cu proteine cât mai multe legume murate şi să iei enzime digestive. (În Capitolul 12, vezi *Notă specială pentru vegetarieni.*) Aminteşte-ţi principiile 80/20 ale *Dietei pentru un Organism Ecologic* şi păstrează aportul de proteine la un nivel minim, concentrându-te în schimb pe legume terestre şi marine.

Surse vegetariene de proteine pentru persoanele cu grupa sanguină A

Organismul omului, mai ales când se vindecă, are nevoie de cât mai multe proteine de cea mai bună calitate. Însă chiar şi cele mai valoroase proteine tot produc toxine la nivel intestinal dacă nu sunt digerate bine. În cadrul *Dietei pentru un Organism Ecologic*, vei găsi numeroase surse proteice vegetariene care se digeră bine. Algele din produse cum ar fi Vitality SuperGreen al companiei Body Ecology sunt surse excelente de proteine de altă origine decât cea animală. Chiar şi cerealele din cadrul *Dietei pentru un Organism Ecologic* au un conţinut ridicat de proteine. Seminţele şi nucile înmuiate sunt alte surse bune, dar şi ele sunt adeseori dificil de digerat, mai ales când aciditatea stomacului este redusă (la enzime cu acid clorhidric HCl şi pepsină, cum ar fi produsul ASSIST Dairy & Protein al companiei Body Ecology). Ulterior, când ţi se consolidează digestia, vei dori să introduci fasolea şi legumele preparate corespunzător şi chiar

alimentele din soia. Trebuie doar să te asiguri că soia este fermentată, aşa cum am discutat anterior.

Nuci şi seminţe. Peter D'Adamo a descoperit că arahidele sunt deosebit de benefice pentru persoanele cu grupa sanguină A. Noi suntem într-un total dezacord cu el şi ştim că nu sunt recomandate pentru nicio persoană care suferă de candidoză. Adeseori, pe ele cresc mucegaiuri. De asemenea, untul de arahide şi untul din alte nuci şi seminţe este adeseori prea uleios şi dificil de digerat dacă ai tractul digestiv slăbit. Seminţele de dovleac, pe de altă parte, sunt excelente pentru persoanele cu grupa sanguină A; migdalele, seminţele de floarea-soarelui şi mai târziu nucile sunt de asemenea excelente pentru includerea lor în pateuri. Aminteşte-ţi să înmoi nucile şi seminţele timp de minimum opt ore înainte să le consumi.

Nucile şi seminţele sunt alimente extrem de concentrate. Consumă-le în cantităţi mici şi echilibrează-le cu legume, mai ales cu legume cu frunze de culoare verde închisă, cum ar fi kale şi varza furajeră. Modul nostru preferat de preparare a nucilor pentru uşurarea digestiei: le pasăm şi le transformăm într-un piure cu legume crude (usturoi, morcovi, ţelină, dovlecei, kale, bame, ardei gras roşu). Pe urmă asezonăm amestecul cu un vârf de cuţit de sare de mare Celtic. Poţi chiar să faci „rulouri", înfăşurând pateul în frunze moi de varză furajeră sau de salată verde. Le poţi lua la birou sau la şcoală şi ai o gustare de cea mai bună calitate!

Grăsimi şi uleiuri. Peter spune că persoanele cu grupa sanguină A au nevoie de foarte puţine grăsimi ca să funcţioneze bine. Suntem de acord, dar punem accentul pe faptul că sunt esenţiale grăsimile de cea mai bună calitate, brute.

Kefirul pentru persoanele cu grupa sanguină A

Potrivit lui Peter, persoanele cu grupa A trebuie să fie deosebit de atente la produsele lactate. Iar de ce: sângele de grupa A creează anticorpi pentru zahărul primar din lapte, D-galactosamina. Anticorpii resping produsele lactate integrale. Am mai observat şi faptul că persoanele cu grupa A se descurcă foarte prost cu grăsimile saturate din produsele lactate şi din alimentele de origine animală. Prin urmare, aceste persoane trebuie să consume kefir cu conţinut redus de grăsimi sau

degresat şi să-l bea în cantităţi mici. Din fericire, odată fermentat, cea mai mare parte din D-galactosamină e consumată de microfloră. Este posibil ca laptele de capră să nu fie bun pentru grupa A, din cauză că grăsimile sunt inerente acestuia şi nu pot fi extrase - nu poţi să faci lapte de capră cu conţinut redus de grăsimi.

Peter sugerează să bei cantităţi mici de produse lactate fermentate lichide. Noi sugerăm ca persoanele cu grupa A să încerce o jumătate de cană de kefir în fiecare dimineaţă (introdus în cantităţi foarte mici, abia după ce mucoasa intestinală nu mai este permeabilă). Unele persoane cu această grupă pot dori să bea kefir doar de câteva ori pe săptămână.

Kefirul poate fi preparat şi din lapte de soia, dar noi nu l-am recomanda. Multe produse de genul lapte de soia din comerţ conţin uleiuri rafinate şi diverse zaharuri (Westbrae produce o versiune fără grăsimi şi fără zahăr). Pune un vârf de cuţit de pulbere de acidophilus în laptele de soia odată cu catalizatorul de fermentaţie Kefir Starter de la Body Ecology. În acest fel nu numai că incluzi bacterii valoroase în catalizator, ci şi îmbunătăţeşti gustul kefirului final din soia. Evită kefirul şi iaurtul din soia care sunt îndulcite cu zahăr. Zahărul într-un produs din fasole creează gaze foarte inconfortabile şi balonează. Microfloră din kefir este formată din fiinţe care „iubesc foarte mult lactatele", aşa că eu (Donna) consider că e posibil să nu le meargă chiar atât de bine în laptele de soia. Mă îndoiesc că aceste bacterii fragile fermentează într-adevăr aşa cum trebuie în soia şi sper că cercetările viitoare vor da răspunsuri. Este posibil ca persoanelor cu grupa A să le meargă mai bine dacă beau cantităţi mici de kefir din lapte de capră sau oaie - sau, şi mai bine, dacă beau kefir din lichid de cocos tânăr. Aici intervine Principiul unicităţii. Află ce anume merge în cazul tău.

Laptele brut. Dacă trăieşti în California sau ai acces la lapte brut, vei constata că este mult mai uşor de digerat. Când pui în laptele brut catalizatorul Kefir Starter bogat în microbi, bacteriile şi drojdiile din lapte se trezesc şi încep imediat să distrugă bacteriile patogene. Pe urmă încep să consume lactoza (zahărul din lapte) şi să fermenteze laptele, predigerând proteina şi grăsimea şi mărind valoarea nutritivă a laptelui transformat în kefir. Dacă vrem să ne cerem dreptul natural la o sănătate

ideală pentru noi şi copiii noştri, trebuie să ridicăm vocea şi să solicităm acces la produse lactate din lapte brut. (Vizitează website-ul www.realmilk.com.)

Persoanele cu grupa sanguină B

Cuvântul „echilibrate" le descrie perfect pe persoanele cu această grupă de sânge. Ele sunt creative şi sensibile asemenea celor cu grupa A, dar şi îndrăzneţe precum cele cu grupa 0. Sunt empatice, înţeleg cu uşurinţă punctele de vedere ale altora, dar adeseori se arată ezitante când vine vorba de provocare sau confruntare. Persoanele cu grupa B sunt cameleonice şi flexibile; sunt bune ca prietene.

Deşi au un sistem imunitar solid şi o şansă mai bună să reziste la îmbolnăvirile cu care se confruntă majoritatea occidentalilor în zilele noastre (cum ar fi cancerul şi afecţiunile cardiace), persoanele cu grupa B sunt mai expuse la afecţiunile cu evoluţie lentă, virale şi neurologice, cum ar fi lupus, scleroză multiplă şi oboseală cronică. De asemenea, au o tendinţă către hipoglicemie şi probleme cu nivelul sanguin al zahărului, mai ales când consumă alimente care nu le cad bine.

Peter D'Adamo avertizează că şi copiii cu grupa B pot să aibă reacţii neurologice extreme la vaccinuri. Dacă intenţionezi să-ţi vaccinezi copilul care are grupa B, asigură-te mai înainte că este perfect sănătos.

Ce pot să mănânce persoanele cu grupa sanguină B

Proteine de origine animală. Persoanele cu grupa sanguină B trebuie să evite carnea de porc şi pui. Aceste alimente formează o lectină periculoasă, care atacă circulaţia sanguină. Pe de altă parte, dacă îţi place la nebunie carnea de pasăre, alege-o pe cea de fazan sau curcan. Poţi să mănânci de câteva ori pe săptămână carne de miel crescut în libertate. Vânatul sălbatic şi oaia, căprioara şi iepurele sunt de asemenea foarte bune pentru grupa B, dar adeseori sunt greu de găsit în zilele noastre. Ocazional, în dieta persoanei cu grupa sanguină B îşi poate găsi locul şi carnea de vită. Nu-ţi recomandăm să mănânci ficat decât dacă provine de la un animal crescut în libertate. Ficatul stochează o mulţime de otrăvuri. Opţiunea

primară de proteină de origine animală a *Dietei pentru un Organism Ecologic* este cea de provenienţă marină. Aşadar, concentrează-te asupra minunatei varietăţi de fructe de mare disponibile pentru persoanele cu grupa B. Somonul, tonul, halibutul, codul şi sardinele asigură acizi graşi importanţi. Peştele alb este de asemenea excelent, dar evită crustaceele cum ar fi racul, homarul, crevetele şi scoicile.

Cereale. Persoanele cu grupa sanguină B nu au la fel de multe opţiuni în privinţa cerealelor precum celelalte grupa sanguine. În primul stadiu al *Dietei pentru un Organism Ecologic*, trebuie să rămâi la numai două cereale: mei şi quinoa. Dacă le fierbi împreună (o jumătate de cană din fiecare în trei căni de apă), o să ai sentimentul că ai creat o cereală absolut nouă. Celelalte două cereale ale Dietei - hrişcă şi amaranth - nu le sunt recomandate persoanelor cu grupa sanguină B. A se evita porumbul, grâul şi orzul.

Acum, în ciuda a ceea ce tocmai am scris, reţine că, atunci când este germinată, orice cereală e bine tolerată. De exemplu, Peter include specialităţile de pâine din cereale germinate, precum Essene şi Ezekiel, în categoria cea mai benefică. În mod evident, este încă un exemplu al faptului că prepararea alimentelor e foarte importantă. Doar prin germinare, alimentul devine din nociv deosebit de benefic. Cu toate acestea, pâinea din cereale germinate este extrem de dulce şi în mod cert nu intră în *Dieta pentru un Organism Ecologic*. Te rugăm să o eviţi!

Cum rămâne cu celelalte cereale populare, cum ar fi orezul, ovăzul şi grâul *spelta*? Când ai digestia mai robustă, la început poţi să încerci să introduci în dietă orezul. Pe urmă, după circa o lună, încearcă ovăzul şi spelta, dacă îţi plac. Aminteşte-ţi să le înmoi înainte să le prepari. Este posibil, de asemenea, ca ele să fie puse la germinat şi să fie mâncate crude.

Uleiuri, grăsimi şi seminţe. După cum prea bine ştii deja, *Dieta pentru un Organism Ecologic* încurajează foarte tare consumul de uleiuri organice nerafinate. Dieta grupelor sanguine îţi recomandă uleiuri care sunt sigure pentru consum şi te fereşte de cele pe care trebuie să le eviţi. Dar nu face o distincţie între uleiurile albite, dezodorizate şi rafinate şi cele brute, proaspăt presate şi încă pline de factori nutritivi valoroşi. Uleiurile de calitate slabă ar da cu siguranţă reacţii proaste în organismul oricui. Uleiurile organice, nerafinate au efecte

complet diferite, deoarece sunt uşor metabolizate de ficat. Singurele uleiuri recomandate de Peter pentru persoanele cu grupa sanguină B sunt uleiul de măsline şi cel din seminţe de in pentru salate şi untul limpezit pentru gătit. Noi considerăm că persoanele cu grupa B suportă foarte bine toate uleiurile recomandate de *Dieta pentru pentru un Organism Ecologic*. Deşi Peter nu evaluează uleiul din seminţe de dovleac, acesta se află pe lista lui la capitolul *De evitat*. Prin urmare, persoanele cu grupa B pot alege să evite uleiul din seminţe de dovleac deşi, repetăm, când uleiul este organic şi nerafinat, considerăm că persoanele cu grupa B îl pot suporta bine. Uleiurile canola, din porumb, seminţe de bumbac, arahide, şofrănaş, susan şi floarea-soarelui apar toate pe lista lui D'Adamo cu precizarea *De evitat*. Aminteşte-ţi: migdalele, seminţele de floarea-soarelui şi cele de dovleac sunt acceptate în stadiul iniţial al *Dietei pentru un Organism Ecologic*. Peter consideră că migdalele sunt bune pentru grupa B, dar seminţele de floarea-soarelui se află pe lista *De evitat*.

Deşi uleiul extravirgin din măsline are proprietăţi cardioprotectoare, el nu ne poate oferi alţi acizi graşi importanţi, cum ar fi acidul gamalinoleic, omega-3, omega-6 şi omega-9. De unde îşi obţin persoanele cu grupa de sânge B acizii graşi omega-3 realmente foarte importanţi, mai ales că trebuie să-şi limiteze aportul de nuci şi seminţe? Pot să aleagă din selecţia de peşti pe care am menţionat-o mai înainte, pentru că aceşti peşti asigură uleiurile nutritive omega-3. Mănâncă somon de câteva ori pe săptămână şi include uleiul din seminţe de in în sosul pentru salate.

Nuci de cocos. Dieta grupelor sanguine pune nucile de cocos pe lista *De evitat*, dar constatăm că persoanele cu grupa B suportă foarte bine pulpa de cocos tânăr. Noi scoatem cu lingura pulpa moale ca o budincă, o pasăm cu apă şi apoi adăugăm catalizatorul pentru fermentaţie al *Dietei pentru un Organism Ecologic*. După ce stă la temperatura camerei timp de 24 de ore, devine un aliment cremos, delicios, care poate fi consumat ca atare sau amestecat cu arome. În afara faptului că e o minunată sursă de proteine vegetariene, cocosul tânăr conţine şi doi acizi graşi foarte speciali: lauric şi caprilic. Aceste proteine/grăsimi sunt deosebit de valoroase pentru persoanele care suferă de tulburări imunitare. Din momentul în care ajung

în circulaţia sanguină, ele ne protejează de virusuri, ciuperci şi bacterii. Uleiul din cocos este, de asemenea, o extraordinară sursă de acizi graşi, în număr de doi, acesta fiind un alt motiv pentru care ne place să gătim cu el.

Fructe. Persoanele cu grupa sanguină B se pot delecta cu o varietate de fructe în dieta grupelor sanguine. Cele patru fructe ale *Dietei pentru un Organism Ecologic* (lămâile, lămâile verzi, merişorul şi coacăzele negre) pot fi mâncate imediat. După ce ai trecut în stadiul al doilea, începe să consumi fructe acide (grefuri, ananas, kiwi şi căpşune).

Persoanele cu grupa sanguină B pot fi vegetariene?

Absolut! De fapt, grupa B se va simţi cel mai bine cu multe mese vegetariene pe săptămână. Persoanele cu grupa sanguină B au însă un necesar destul de mare de proteine, aşa că le pot obţine din surse vegetariene cum ar fi kefirul, ouăle şi algele (Vitality SuperGreen). Deşi grupa B ar trebui să evite carnea de pui, ouăle sunt în regulă.

Persoanele cu grupa B se descurcă cel mai bine dintre toate atunci când vine vorba de produse lactate. Cu toate acestea, lactatele ar trebui consumate cu moderaţie. Calitatea este importantă. Mănâncă produse lactate organice, fermentate pentru reducerea zahărului din lapte - asta însemnând, în mod evident, kefir! În stadiul al doilea al *Dietei pentru un Organism Ecologic*, e posibil să vrei să introduci în salate brânza din lapte brut.

Din momentul în care tractul digestiv devine mai robust, este în regulă să adaugi fasolea în planul de meniuri. Aminteşte-ţi să o consideri proteină de origine animală şi să o combini cu legume fără amidon, cu legume marine şi/ sau legume murate. Fasolea cea mai bună pentru persoanele cu grupa sanguină B este cea din varietăţile *kidney, lima şi navy*. Evită *lintea, garbanzo, pinto, adzukis* şi *ochi-negri*. În cursul anilor, am primit multe comentarii din partea unor persoane cu grupa sanguină B, care ne spuneau că nu digeră fasolea soia şi nici produsele din soia. Soia pare să le deranjeze aparatul digestiv în esenţă robust. Cercetările lui Peter, pe de altă parte, au arătat că alimentele din soia sunt „neutre" pentru grupa B. Dacă vrei să consumi soia în stadiul al doilea al Dietei, mănâncă numai

varietăţi fermentate.

Grupele de sânge în Japonia

Este interesant de notat că grupele de sânge A şi B sunt cele mai obişnuite în Japonia, unde fasolea soia şi *adzuki* ori tăiţeii din hrişcă (*soba*) sunt reperele dietei. În mod evident, japonezii cu grupa sanguină A prosperă cel mai mult de pe urma unor asemenea alimente, pe când japonezii cu grupa B nu sunt la fel de norocoşi. Persoanele cu grupa A se simt bine consumând alimente pe bază de soia, cum ar fi *miso*, *tamari*, *natto* şi *tofu* şi le merge destul de bine cu fasole *adzuki* şi tăiţei din hrişcă. Produsele lactate fermentate, care sunt atât de bune pentru grupa B, au devenit populare în Japonia abia recent. Chiar dacă nu te-aştepţi să locuieşti vreodată în această ţară, informaţia poate să îţi fie de folos dacă mănânci în restaurante japoneze.

Persoanele cu grupa sanguină AB

Dacă nu ai o prietenă cu grupa sanguină AB, găseşte-o! Cele ca ea sunt persoane teribil de încântătoare şi, prin urmare, cât se poate de populare. Ca să-l citez pe Peter D'Adamo, persoanele cu grupa AB au „o natură plină de spirit, pe undeva uşoară, care îmbrăţişează toate aspectele vieţii fără a fi exagerat de conştiente în privinţa consecinţelor". Nu se dau peste cap pentru lucrurile mărunte. Din nefericire pentru majoritatea noastră, prietenii AB nu sunt uşor de găsit. Doar între 2 şi 5 la sută din populaţie are această grupă sanguină.

Persoanele cu grupa AB reacţionează la stres la fel ca şi cele cu grupa A: prost. Prin urmare, pot să urmeze recomandările pentru grupa A, pentru exerciţii uşoare, de calmare. Este important ca persoanele cu grupa AB să îşi menţină nivelul de stres foarte redus, pentru că altfel sistemul lor imunitar va deveni prea fragil ca să lupte împotriva infecţiilor. Cum spune Peter, „sistemul tău imunitar aproape că este cel mai bun prieten al oricărui virus sau boală de pe planetă". Ţine porţile ferecate, păstrând un nivel redus al stresului. Stresul, potrivit lui Peter, poate duce la afecţiuni cardiace şi cancer. Persoanele cu grupa AB tind să fie mai puternice şi mai active decât cele cu grupa A.

Ce pot să mănânce persoanele cu grupa sanguină AB?

Necesităţile alimentare ale acestor persoane au puncte comune şi cu grupa A, şi cu grupa B, astfel încât respectivele persoane sunt ceva mai complexe. Dacă ai grupa AB, studiază ambele liste de alimente cu atenţie şi opreşte-te la ce anume merge pentru tine. Persoanele cu grupa AB au puţin acid gastric (ca şi A) şi prezintă tendinţa de hipoglicemie, o scădere a nivelului de zahăr în sânge (ca şi B).

Proteine de origine animală. Proteinele de origine animală constituie o categorie riscantă pentru persoanele cu grupa sanguină AB. Acestea din urmă sunt programate genetic pentru ele, dar, asemenea celor din grupa A, nu au acidul gastric necesar digerării lor. *Dieta pentru un Organism Ecologic* rezolvă această problemă în mod fericit pentru grupa AB, deoarece aceste persoane pot consuma preparate cu proteine asociindu-le legume murate. Un adjuvant excelent pentru digestie este un pahar cu kefir din lichid de cocos tânăr, sorbit puţin câte puţin. De asemenea, persoanele cu grupa sanguină AB pot să ia enzime digestive.

Deşi aceste persoane pot lua numeroase mese vegetariene pe săptămână, cel mai bine se simt cu puţină proteină de origine animală. Ciudat, subiecţii cu grupa sanguină AB sunt mai asemănători cu cei cu grupa B în această privinţă, în sensul că proteinele de animale mai puţin domestice, ca mielul, oaia, iepurele şi curcanul, sunt cele mai bune pentru ele. Asemănător grupei sanguine A, persoanele cu grupa sanguină AB nu digeră bine carnea de porc şi de vită. Dar, în vreme ce grupa A poate să consume carne de pui, grupa AB se asemănă mai curând cu grupa B: nu poate să ingereze aceste specialităţi de carne. Curcanul şi fazanul sunt singurele păsări pe care le pot consuma persoanele cu grupa AB. Alte păsări, cum ar fi găina de Cornwall, raţa, gâsca, potârnichea şi prepeliţa, sunt pe lista *De evitat* a persoanelor cu grupa sanguină AB. În dieta grupelor sanguine, subiecţilor cu grupa A li se spune să evite mielul, dar persoanele cu grupa AB se aseamănă cu cele cu grupa B în această privinţă, aşa încât pentru ele carnea de miel e o proteină cât se poate de benefică.

Persoanele cu grupa sanguină AB suportă foarte bine numeroase tipuri de fructe de mare, inclusiv peşte cum ar fi somon, ton, peşte-spadă, sardine, calmar, cod, *snapper* roşu şi păstrăv. Au probleme cu lectina din calcan, plătică, halibut, anşoa, crap de mare, crab, homar, crevete şi caracatiţă. Somonul afumat trebuie evitat.

Ouăle sunt un aliment excelent pentru persoanele cu grupa sanguină AB. Deşi se crede că ouăle provoacă o creştere a colesterolului, iar Peter a constatat că persoanele cu grupa sanguină AB pot avea şi o predispoziţie spre afecţiuni cardiace, gălbenuşul este foarte bogat în lecitină. Ouăle, asemenea uleiului din cocos, au fost pe nedrept ponegrite de nutriţionişti bine intenţionaţi. Contrar afirmaţiilor pe care e e posibil să le fi auzit, gălbenuşul de ou este mai sănătos decât albuşul. Omleta din albuş servită de numeroase restaurante „sănătoase pentru inimă" este foarte greu de digerat. Aminteşte-ţi că alimentele nedigerate devin toxine.

Cereale. Meiul este extrem de benefic pentru persoanele cu grupa sanguină AB, dar poţi să te delectezi şi cu preparate din cereale realizate cu *amaranth*. Reţeta noastră de tocană tex-mex de porumb cu mei şi *amaranth* poate să devină un fel special la tine acasă. Evită hrişca, *kasha* şi tăiţeii *soba*, ca şi cipsurile albastre făcute din mălai de porumb *flint* sau de porumb galben obişnuit. Mai târziu, în stadiul al doilea al Dietei, poţi să adaugi orez, ovăz, grâu spelta şi secară.

Nuci şi seminţe. Peter susţine consumul unor cantităţi reduse de nuci şi seminţe pentru persoanele cu grupa sanguină AB - mai ales nuci şi migdale. Persoanele cu această grupă sanguină trebuie să evite seminţele de floarea-soarelui şi dovleac dacă nu sunt înmuiate, aşa cum le recomandăm noi în cadrul *Dietei pentru un Organism Ecologic.*

Grăsimi şi uleiuri. Fără nicio îndoială, persoanele cu grupa sanguină AB vor constata că atât uleiul de măsline, cât şi uleiul obţinut din seminţe de in sunt excelente în sosurile pentru salate. Peter recomandă folosirea la gătit a untului limpezit. Aşa cum am menţionat mai înainte, dieta grupelor sanguine nu face o distincţie între uleiurile rafinate şi cele brute, proaspăt extrase prin presare la rece. Noi am constatat că grupa sanguină AB se descurcă foarte bine cu toate uleiurile nerafinate pe care le recomandăm în această carte. Uleiul de cocos este de

asemenea ideal pentru gătit. Când sotezi alimente, poţi să te delectezi amestecând unt limpezit şi ulei din cocos ca să obţii o nouă savoare, delicioasă.

Grăsimile din produsele lactate şi grăsimile saturate de origine animală din laptele integral, smântână acră şi unt prezintă un semnal de avertizare pentru persoanele cu grupa sanguină AB. Peter D'Adamo a constatat că grupa AB poate fi deosebit de expusă la apariţia calculilor biliari. În mod evident, este esenţial ca aceste persoane să consume cantităţi mici de uleiuri de calitate foarte înaltă, cum recomandăm şi noi în cadrul *Dietei pentru un Organism Ecologic*. Deşi uleiul din seminţe de dovleac apare pe lista *De evitat* a lui D'Adamo, noi considerăm că acest ulei este bun pentru grupa AB; tu poţi să decizi în ceea ce te priveşte.

În cadrul *Dietei pentru un Organism Ecologic*, constatăm că persoanele cu grupa sanguină AB se descurcă foarte bine cu cantităţi mici de produse lactate, mai ales dacă acestea sunt fermentate. Din nou: cheia este calitatea. Noi luăm smântână organică şi îi adăugăm o cultură de catalizare pentru obţinerea unei smântâni acre adevărate (în Europa, se numeşte *creme fraiche*). Dacă baţi această smântână acră în jur de cinci minute cu un mixer electric, ea devine unt fermentat. Californienii pot cumpăra smântână brută, organică pentru a se bucura din nou de untul adevărat, brut, de modă veche. Pentru că e fermentat, e şi mai bun.

Kefirul pentru persoanele cu grupa sanguină AB

Din fericire, persoanele cu grupa sanguină AB tind să aibă aceeaşi capacitate de a digera bine lactatele ca şi cele cu grupa de sânge B, mai ales dacă produsele sunt fermentate. Din momentul în care eşti pregătit/ă pentru kefir, vei descoperi în el un aliment hrănitor, foarte benefic şi uşor de digerat. Pe de altă parte, cel mai bine e să consumi cu moderaţie lactate deoarece, asemenea persoanelor cu grupa A, ai tendinţa de a acumula mucus mult. Kefirul cu conţinut redus de grăsimi şi degresat este cel mai bun pentru tine.

În concluzie

Nu dispera dacă nu poţi să adaptezi instantaneu toate aceste sugestii la modul tău de alimentaţie. Aminteşte-ţi Principiul pas-cu-pas. Ai pornit pe un drum, într-o călătorie spre o sănătate mai bună. Călătoriile durează. De-a lungul drumului, ai multe de descoperit şi de experimentat. Să sperăm că această călătorie ţi se va părea plăcută, uneori poate provocatoare, dar mereu fascinantă.

Aminteşte-ţi mereu toate principiile *Dietei pentru un Organism Ecologic*, căci te vor sluji bine. Şi mai ales aminteşte-ţi Principiul unicităţii, care spune că tu eşti singurul/a „tu“ din Univers şi că e posibil să nu ţi se potrivească ceea ce merge pentru alţii. Nevoile tale se vor schimba permanent, dar îţi vor sta întotdeauna la dispoziţie surse diverse de informare, cum ar fi Teoria grupelor sanguine, care este în curs de dezvoltare. Provocarea este să te cunoşti pe tine însuţi/însăţi şi să-ţi descoperi propria cale de vindecare.

Ai încredere în intuiţia noastră. Mulţi oameni ne spun că sistemul Body Ecology de sănătate şi vindecare pur şi simplu li se pare „firesc". Concentrează-te să fii mai sănătos/oasă spiritual, emoţional şi fizic şi vei atrage soluţiile pe măsură ce vei avea nevoie de ele. Fundamentul pentru orice este un ecosistem interior solid. Având peste 80 la sută din sistemul imunitar concentrat în intestine, starea ta fizică şi emoţională de bine începe exact de-acolo. Această lume interioară este darul care ţi-a fost dat de la naştere. E o lume nevăzută de fiinţe benefice, care există numai pentru a te sluji. Aceasta este lumea al cărei „Creator" eşti chiar tu. Trebuie să devii un Creator binevoitor, atent şi iubitor şi atunci înseamnă că ai descoperit unul dintre cele mai importante secrete ale unei vieţi lungi şi sănătoase.

Partea a VII-a

ALIMENTE SPECIALE, REŢETE ŞI SUGESTII DE MENIURI

de Donna Gates şi Heidi Wohl

INTRODUCERE

Până acum am studiat principiile *Dietei pentru un Organism Ecologic*, am văzut cum se apiică ele în viaţa ta şi suntem pregătite să încercăm nişte reţete. În această secţiune vei găsi noi reţete sau, poate, variante ale preferatelor tale. Din momentul în care stăpâneşti principiile, restul vine de la sine.

Vrem să îţi facă plăcere să experimentezi noile alimente pe care le introducem în Dietă, cum ar fi cerealele şi legumele marine. Aminteşte-ţi, volumul de informaţie poate părea copleşitor la început - este normal -, dar vei intra în ritm cât de curând şi te vei simţi cu mult mai bine.

Povestea lui Heidi

„Am crescut cu dieta-standard a omului modern dintr-o ţară civilizată: carne, alimente din conserve şi congelate, zahăr şi o mulţime de mâncare de proastă calitate pe când eram adolescentă. La 20 de ani, am decis că eram dependentă de zahăr şi mi-am jurat să fac ceva în privinţa asta. Aşa că am început să iau o mulţime de vitamine sub formă de tablete, am băut tot felul de băuturi făcute în casă şi am renunţat la zahăr. Am început într-adevăr să mă simt mai bine, dar asta nu a fost totul.

Am studiat nutriţia şi am încercat diverse diete. Am devenit vegetariană, am renunţat la brânză şi la produse lactate, am încercat diete cu alimente crude. În ciuda tuturor acestor tentative, aveam o mulţime de infecţii virale, roşu în gât, mucus excesiv, secreţii nazale şi constipaţie cronică.

Pe urmă m-am lansat în studiul şi practicarea macrobioticii timp de câţiva ani. Eram sigură că acesta avea să fie răspunsul, dar nu a fost. Am făcut o infecţie fungică în jurul gurii, aveam o digestie proastă şi constipaţia cronică s-a perpetuat. Aveam mereu un gust rău în gură.

Am încercat acupunctura şi am primit consiliere la cel mai înalt nivel al macrobioticii. Mi s-a spus să renunţ practic complet la sare, uleiuri şi fructe, precum şi la o mulţime de legume şi să-mi limitez strict aportul de peşte. Eram disperată să fiu sănătoasă, aşa că am parcurs toţi aceşti paşi. În perioada respectivă eram însărcinată. Mi s-a îngălbenit pielea, nu aveam

energie aproape deloc, mă simţeam slăbită şi obosită tot timpul, constipaţia era mai gravă ca oricând şi făceam indigestie după fiecare masă. Am continuat să cred că orezul brun, fasolea şi legumele verzi mă vor salva, cu condiţia să pot consuma cantităţi suficient de mari.

Pe urmă am cunoscut-o pe Donna. Am început *Dieta pentru un Organism Ecologic* imediat şi, când am făcut-o, digestia mi s-a ameliorat spectaculos, infecţia fungică jenantă de la gură a regresat şi am început să mă simt mai însufleţită. Nu mi-am dat seama cât de mult fusese afectat de candidoză sistemul meu nervos. Am început să mă simt mai calmă. Lucrurile care îmi provocaseră un stres extraordinar în trecut, până şi cele simple cum era pregătirea mesei sau pusul mesei, au devenit plăcute. Un drum cu maşina în oraş, care devenise stresant şi solicitant pentru mine, s-a transformat brusc în ceva rutinier. Am început să mă bucur din nou de mâncare.

Acum pregătesc toate mesele pentru familie pe baza preceptelor *Dietei pentru un Organism Ecologic*, cu ajustări rezonabile la nevoile individuale. Cu toţii am avut de câştigat de pe urma Dietei. Îmi place la nebunie să gătesc şi să încerc reţete noi. Toate reţetele cu care am contribuit la această carte vor conferi varietate meselor tale şi te vor ajuta să îţi refaci echilibrul interior. Toate sunt darul recunoştinţei mele pentru ceea ce a făcut Dieta pentru mine. Poftă bună!“

Heidi Wohl

PUNEREA CAP-LA-CAP: CUM SĂ FACI CA DIETA SĂ DEA REZULTATE PENTRU TINE

Da, e un volum mare de informaţie care trebuie absorbit, sunt o mulţime de lucruri de făcut pentru ca Dieta să devină o parte integrantă a vieţii tale. Aminteşte-ţi de Principiul pas-cu-pas. Nu trebuie să faci totul din prima zi. Răsfoieşte cartea de la început cel puţin o dată înainte să faci orice altceva. Fă-ţi puţin timp pentru planificare şi organizare. Cel mai mare motiv pentru care lumea se simte copleşită de Dietă este eşecul în pregătire şi planificare. Ia entuziasmul pe care ţi l-a dat lecturarea acestei cărţi şi foloseşte-l pentru încorporarea Dietei în viaţa ta de zi cu zi. Iată câteva sugestii... pas-cu-pas.

Pasul unu

Analizează ceea ce ai deja

Cum stai în picioare în bucătărie, cu hârtia şi creionul în mână, evaluează ce posezi. Ce alimente de larg consum ai la îndemână şi ce îţi mai trebuie? Alimentele de larg consum ale *Dietei pentru un Organism Ecologic* includ cele patru cereale, ceapa, usturoiul, cartofii roşii, uleiul pentru gătit, mirodeniile, oţetul din cidru de mere, ceaiurile şi alte produse. Descotoroseşte-te de alimentele care nu intră în Dietă.

Pasul doi

Reorganizează-ţi bucătăria ca să îţi fie de ajutor

Aranjează-ţi bucătăria astfel încât lucrurile pe care le foloseşti cel mai frecvent să se afle cel mai aproape de spaţiul de lucru. De exemplu, păstrează ceapa, usturoiul şi cuţitul preferat lângă blatul pentru tăiat. Dacă unii membri ai familiei nu urmează Dieta, pune-le alimentele într-o parte separată a dulapurilor sau în cămară. În acest fel vei reduce tentaţia de a mânca şi tu din ele şi fiecăruia îi va fi foarte uşor să găsească ceea ce îi place.

Poţi chiar să faci secţiuni în frigider, un raft pentru resturi, unul pentru alimentele proaspete etc. Sau organizează-l după mese

(alimentele pentru micul dejun într-o parte, pentru prânz în altă parte) ori împarte-l pe zile sau pe membri ai familiei.

Pasul trei

Începe să-ţi faci listele

Pe urmă, începe să-ţi faci lista de cumpărături. Răsfoieşte Capitolul 12 pentru a vedea care sunt alimentele din Dietă şi uită-te la Lista de Cumpărături ca să-ţi aminteşti ce să achiziţionezi. Notează-ţi alimentele care îţi plac deja şi reţetele pentru familie pe care le poţi adapta cu uşurinţă. De exemplu, poţi servi frecvent somon la grătar, broccoli fiert în aburi cu usturoi şi lămâie, plus o salată verde cu morcov ras şi ceapă Vidalia. Pregăteşte un sos după *Dieta pentru un Organism Ecologic* şi ai obţinut prima masă potrivit acestei Diete.

Pasul patru

Planifică-ţi meniuri delicioase proprii sau alege câteva dintre ale noastre

Planifică meniul pe minimum trei zile. Când te duci la cumpărături, e posibil să fii obligat/ă să-ţi revizuieşti planul în funcţie de ceea ce este disponibil şi proaspăt. Dacă vrei să găteşti varză de Bruxelles, dar când ajungi la magazin aceasta pare veştedă şi moale, trebuie să fii suficient de flexibil/ă ca să vezi cum arată fasolea verde sau broccoli. Încearcă să cumperi alimente proaspete de cel puţin două sau trei ori pe săptămână.

Unora li se pare mai simplu să planifice mesele pentru o săptămână sau pentru zece zile, iar apoi să rotească acest grup de meniuri şi reţete. Repetarea meniului care îţi place cel mai mult are beneficii certe. Poţi să perfecţionezi amestecurile pentru asezonare şi, în ultimă instanţă, să faci o mare economie de timp, pe măsură ce devii tot mai eficient/ă în materie de repetiţii. De exemplu, luni seara poate să însemne supă de morcovi cu curry, o tocană de mei cu porumb şi o salată de legume opărite; sâmbăta dimineaţa poate să însemne omletă de arame cu ceapă şi sparanghel fiert în aburi. Pune planurile de meniuri pe frigider ca ajutor şi memento permanent pentru a

respecta Dieta.

Beneficiile planificării meselor

Planificarea meniurilor face mult, mult mai uşoară respectarea *Dietei pentru un Organism Ecologic*. Dacă ai pus pe hârtie mesele pentru câteva zile sau pentru o săptămână, poţi face cumpărăturile mai repede şi chiar poţi pregăti mesele mai eficient. Ştii ce ai în frigider şi ştii ce îţi trebuie ca să pui mâncarea pe masă. Poţi să planifici de dinainte, de exemplu, spălarea şi uscarea salatei verzi pentru următoarea masă, cât aştepţi să se soteze legumele pentru micul dejun. Păstrează salata verde într-un container curat din plastic: când vei fi gata să faci salata pentru prânz, aceasta va fi bună şi crocantă, iar tu te vei afla cu un pas înainte.

Un alt beneficiu al planificării meselor e acela că vor exista riscuri mult mai mici să te abaţi de la Dietă şi să cedezi poftelor. Ţi-ai făcut un plan... acum nu mai trebuie decât să-l respecţi. Poţi să-ţi planifici chiar şi gustările, pentru ca, atunci când îţi dai seama că ţi-e foame, să poţi lua câteva beţe de morcov pe care le ai deja într-o cană sau câteva cipsuri din porumb albastru din dulap. Încearcă să înmoi cipsurile de porumb albastru în legume crude murate ca să-ţi oferi o gustare excelentă. Prepară o oală mare de supă de legume şi ţine-o la frigider, ca să poţi gusta din ea când ţi se face foame. Dacă e o supă din legume fără amidon (cum ar fi supa-cremă de conopidă cu mărar sau din broccoli cu fenicul proaspăt), nu va trebui să-ţi faci probleme în legătură cu felul cum se combină ea cu cerealele sau cu proteinele de origine animală pe care o să le ingurgitezi peste o oră.

De asemenea, vei risca mult mai puţin să dai fuga la un restaurant dacă ai masa planificată şi alimentele în casă, gata pentru a fi preparate. Este greu (deşi nu imposibil) să combini adecvat alimentele la un restaurant unde toată lumea din jur mănâncă în funcţie de dorinţe, nu neapărat de dragul sănătăţii. Cele mai multe restaurante nu oferă alimentele vindecătoare pe care le poţi consuma acasă.

Arta respectării Dietei

Planificarea meselor potrivit preceptelor *Dietei pentru un*

Organism Ecologic ţi se va părea la început ciudată, ca orice alt lucru nou. E ca şi cum ai sta la poalele unui munte şi te-ai uita în sus spre vârful lui. Nu dispera. Cât de curând, diversele elemente ale Dietei îţi vor deveni o a doua natură şi vei concepe preparatele şi ca un artist, şi ca un bucătar. La un moment dat, este posibil să nici nu mai fii nevoit/ă să te aşezi şi să planifici fiecare masă în parte. Va fi suficient să te duci la magazin, să cumperi o mulţime de legume proaspete ca să le ai la îndemână şi să te întorci acasă pentru a crea o mulţime de preparate.

Chiar dacă faci o reţetă nouă, care nu are un gust prea deosebit, mai încearcă - e posibil să fie nevoie de câteva încercări ca s-o faci exact cum îţi place. Experimentează cu plante aromatice şi mirodenii; creează-ţi reţete proprii şi trimite-ni-le (noi le vom publica în scrisoarea informativă a *Dietei pentru un Organism Ecologic*).

Aminteşte-ţi permanent de principii

Când îţi creezi meniurile, aminteşte-ţi să aplici principiile expansiune/ contracţie, acid/alcalin, cele de combinare a alimentelor şi regulile 80/20. Scopul tău este să creezi în organism un echilibru echilibrând alimentele pe care le consumi. Nu vrei să consumi prea mult dintr-o extremitate a Continuumului Expansiune/Contracţie; vrei ca 80 la sută dintre alimente să fie generatoare alcaline, iar 20 la sută să fie generatoare acide.

Când începi Dieta, e posibil să ai nevoie de mai multe produse proteice pentru a stimula distrugerea drojdiilor. Este posibil să tolerezi mai multe alimente murate decât crude, dar, de îndată ce poţi, încearcă să incluzi în meniu alimente crude, cum ar fi salata verde şi legumele mărunţite, cel puţin o dată pe zi. Vei ajunge să-ţi cunoşti foarte bine organismul şi să descoperi ce îi trebuie pentru a se simţi bine. Dacă mănânci ceva foarte contractant, cum ar fi carnea sărată, şi începi să te simţi irascibil/ă sau îţi apar dureri, poţi încerca să îţi readuci organismul în starea de echilibru consumând alimente mai alcaline şi mai expansive (o salată cu sos cu oţet din cidru de mere).

Când iei o gustare, gândeşte-te dacă aceasta se combină corect cu ultima masă, care probabil că încă se mai digeră în

stomac.

Mai există câteva aspecte pe care trebuie să le iei în considerare la planificarea meselor. Organismul tău se află într-o perioadă de curăţare? Dacă da, mănâncă puţin şi planifică-ţi alimente uşor digerabile. De exemplu, morcovii fierţi în aburi sunt mai uşor de digerat decât cei cruzi. Supele sunt mai uşoare decât salatele, iar supele pasate sunt cele mai uşoare dintre toate.

Ţine seama şi de anotimp; dacă e foarte cald, planifică-ţi alimente mai uşoare, răcoritoare; pe vreme friguroasă, organismul tău are nevoie de alimente mai grele, care să te încălzească.

Supele de vară reci, salatele de crudităţi şi fructele sunt răcoritoare; supele fierbinţi şi terciul te încălzesc.

Dacă eşti constipat/ă, evită alimentele contractante, cum ar fi carnea şi ouăle. În schimb, mănâncă mai multe produse expansive, cum ar fi salatele şi legumele crude murate şi bea suc de lămâie şi apă. Încearcă preparate din cereale cu legume, care conţin foarte multe fibre. Presară seminţe de in pe mâncare şi foloseşte agar pentru facilitarea eliminării.

Dacă eşti femeie, ţine seama în ce perioadă a ciclului lunar eşti. De la ovulaţie la sfârşitul perioadei menstruale, consumă alimente cu cât mai puţină sare, deoarece vrei să stimulezi curăţarea, eliminarea completă a mucoasei uterine, iar sarea restricţionează acest proces. După ciclu, este în regulă să-ţi măreşti puţin aportul de sare.

Adaugă distracţie; redu stresul

Revenind la arta şi creativitatea gătitului, aminteşte-ţi să variezi culoarea şi textura preparatelor pe care le realizezi. Dacă faci mei cu conopidă, înviorează farfuria cu legume verzi fierte în aburi şi, poate, cu câteva felii subţiri de morcov sau cubuleţe de ardei gras roşu. Dacă serveşti o legumă marină de culoare verde închis, garniseşte-o cu felii de lămâie sau castravete şi o ridiche roşie tăiată ca o floricică. Referitor la textură, serveşte piure de cartofi cremoşi cu o salată crocantă sau supă pasată cu cipsuri crocante din porumb albastru.

Încearcă şi să serveşti mâncarea în mod atractiv. Aşează porţia de cereale într-o formă şi răstoarn-o apoi pe farfurie ori fă

o grămăjoară din cereale şi înconjoar-o cu legume verzi sau pune pe ea câteva fire de pătrunjel. Presară mărar pe bolul de supă sau aşează frumos pe peşte felii de lămâie şi fire de pătrunjel.

Este posibil să fii un maestru bucătar rafinat, căruia îi place să stea foarte mult în bucătărie - sau poate că eşti o mamă cu serviciu, care trebuie să facă zece lucruri deodată. Indiferent de situaţie, poţi adapta toate lucrurile pe care le-ai învăţat despre gătit şi alimente la *Dieta pentru un Organism Ecologic*. Singurul element pe care trebuie să-l schimbi este mâncarea propriu-zisă, iar după ce vei avea puţin exerciţiu în materie de Dietă, nici nu ţi se va mai părea cine ştie ce schimbare.

Poţi să te foloseşti de gătitul şi mâncatul sănătos pentru exprimarea eului tău lăuntric, pentru exprimarea vitalităţii nou regăsite, pe care o trăieşti realmente atunci când foloseşti Dieta în scopul refacerii imunităţii.

Găteşte pentru a vindeca

Alimentele *Dietei pentru un Organism Ecologic* consolidează sistemul imunitar şi hrănesc trupul şi spiritul. Ele trebuie gătite cu intenţia de a vindeca. Vibraţiile bucătarului sunt întotdeauna prezente în mâncarea pe care o găteşte. Mulţi lideri spirituali aleg un adept elevat spiritual pentru a le găti. Ei ştiu că numai o persoană echilibrată, bine centrată, are forţa de a crea preparate cu o energie armonioasă şi pozitivă. Crearea unui preparat poate fi expresia iubirii faţă de cei care îl mănâncă. Indiferent dacă găteşti pentru tine sau pentru persoanele dragi, este important să o faci cu intenţia de a vindeca şi cu calm & apreciere pentru beneficiile pe care le pot aduce alimentele.

Avem speranţa că vei continua să înveţi despre aspectele energetice ale alimentelor şi despre impactul acestora asupra organismului tău. De exemplu, legumele dulci (ceapa, morcovii, dovleacul) hrănesc stomacul, pancreasul şi organele digestive, care sunt adeseori slabe la cei ce suferă de candidoză.

Nu vei dori niciodată să găteşti cu uleiuri rafinate şi grăsimi, pentru că organele tale - deja slăbite de drojdii şi toxine - nu pot să le proceseze. Gazele excesive şi balonarea pot indica faptul că ficatul nu face faţă grăsimilor. Poţi ameliora temporar această situaţie folosind sosuri pentru salate fără ulei, până când te

simţi în stare să digeri uleiurile nerafinate cu acizi graşi esenţiali pe care le recomandăm noi. Administrarea enzimelor bogate în lipaze, evitarea supraalimentării şi a meselor luate seara târziu sau folosirea plantelor aromatice pentru stimularea descărcării bilei sunt paşi excelenţi atunci când te concentrezi asupra vindecării ficatului. (Produsul LivAmend al companiei Body Ecology conţine plante şi extract natural de *wasabi*, o plantă din Noua Zeelandă care stimulează descărcarea bilei din ficat.) Probleme legate de nivelul zahărului în sânge, inclusiv hipoglicemia şi diabetul, indică de asemenea o absorbţie inadecvată a grăsimilor rafinate şi a proteinelor.

Aşa cum am arătat, cantitatea şi calitatea sării pe care o foloseşti sunt esenţiale. Indiciile unui consum prea mare de sare includ cearcănele din jurul ochilor, iritabilitatea, pofta de dulciuri şi, la copii, dispoziţia plângăcioasă.

Cum rămâne cu micul dejun?

Dimineaţa, la trezire, organismul tău se află într-o stare acidă, după somnul de peste noapte. Este firesc să vrei să mănânci alimente alcaline ca să restabileşti echilibrul, pe măsură ce organismul tău îşi revine după detoxificarea de peste noapte şi după paşii de curăţare. Produsul nostru Vitality SuperGreen este o băutură alcalină bogată în factori nutritivi, ideală pentru micul dejun şi foarte convenabilă dacă eşti grăbit/ă.

Mulţi oameni sunt obişnuiţi cu micul dejun compus din cereale, dar aminteşte-ţi să echilibrezi cereale precum meiul sau *amaranth*-ul cu multă apă şi legume rămase de cu seară ori proaspăt tăiate. În felul acesta, îţi asiguri beneficiul suplimentar al hidratării organismului, care a fost lipsit de apă toată noaptea.

Dacă ai o oală sub presiune, fierbe o cană de mei preînmuiat cu şapte căni de apă. Pune sare şi orice legume, cum ar fi morcovii, ceapa sau legumele marine rămase din seara anterioară; sau pune în oală o fâşie de *kombu* înainte s-o foloseşti la fiert. Fierbe la presiune timp de aproximativ 30 de minute. Această „fiertură" este foarte bună pentru corectarea constipaţiei.

Supa de legume e excelentă la micul dejun: convenabilă dacă

e făcută gata, asigură un aport de apă în organism şi factori nutritivi valoroşi pentru a începe ziua.

Dacă vrei un început dulce al zilei, încearcă să faci Quinoa Flakes (Ancient Harvest) cu aromă de vanilie, scorţişoară şi stevia. Adaugă ulei din seminţe de in sau o linguriţă de ulei din cocos preparat de tine, după ce îl laşi să se răcească puţin. Poţi de asemenea să mănânci mei pufos cu „lapte cu acidophilus“ după reţeta *Dietei pentru un Organism Ecologic* (vezi reţeta) ori kefir bogat în minerale şi microfloră preparat din lichidul de cocos tânăr.

După ce poţi tolera porumbul flint*, încearcă să fierbi ceapă şi porumb crud cu griş din porumb alb. Această combinaţie de cereale şi legume sau oricare alta poate fi fiartă cu o seară înainte, iar apoi lăsată să se răcească peste noapte într-o tavă de copt. Dimineaţa se taie bucăţi pătrate şi se sotează în puţin ulei de cocos sau în unt limpezit, obţinându-se o „clătită din cereale". Se serveşte cu legumele preferate fierte în aburi şi cu un ceai.

---

* Porumbul flint (*Zea mays indurata*; cunoscut de asemenea în majoritatea ţărilor sub denumirea de porumb indian sau, uneori, de porumb calico) face parte din aceeaşi specie cu porumbul obişnuit. Deoarece fiecare bob are un strat exterior dur care protejează endospermul moale, e identificat ca fiind tare ca piatra de flint, de unde şi denumirea.

Şi ouăle sunt bune la micul dejun - doar să-ţi aminteşti că trebuie echilibrate cu alimente mai expansive şi alcaline. Asta înseamnă legume terestre, marine şi murate. O cană de apă caldă cu lămâie sprijină digestia.

Mulţi oameni mănâncă la micul dejun peşte sau carne. Dacă le combini cu legume opărite uşor şi/sau legume murate, obţii o masă foarte bună. Un pahar de suc de merişoare neîndulcit sau de coacăze negre îndulcit cu stevia, băut cu o jumătate de oră înainte să mănânci carne sau peşte, te va ajuta să nu te simţi prea contractat/ă. Desigur, acest gen de mic dejun greu pare foarte atractiv pentru lunile friguroase de iarnă şi total neatractiv pentru căldura verii.

Include cel puţin un sfert de cană de legume murate la mesele de dimineaţă. Alimentele din proteine de origine animală şi preparatele din cereale se digeră întotdeauna mai bine când

sunt combinate cu aceste legume bogate în enzime. Niciun medicament nu poate compensa beneficiile bacteriilor prietenoase pe care le creează.

Abia după ce ecologia interioară a organismului este bine refăcută, poţi să introduci şi fructele. Dacă nu ai mai avut vreun simptom de trei luni, încearcă grefuri sau kiwi. Aminteşte-ţi să le mănânci dimineaţa, pe stomacul gol. Poţi să consumi grefuri sau kiwi la micul dejun, iar apoi să aştepţi 30 de minute şi să mai mănânci orice fel de aliment vrei. Dacă peste zi urmează să faci muncă fizică grea, un mic dejun compus doar din fructe probabil că nu o să-ţi asigure suficientă energie până la prânz. Micul dejun cu carne sau peşte despre care am vorbit poate să-ţi asigure această energie. Dar, dacă ai o muncă de birou, poţi la fel de bine să mănânci fructe şi la micul dejun, şi ca gustare în cursul dimineţii, fără alte alimente până la prânz.

Kefirul este alimentul perfect pentru masa de dimineaţă. Dacă îl tolerezi bine, vei constata că el reprezintă un mijloc minunat de a te bucura de un mic dejun bogat în proteine, care te va ajuta să îţi restabileşti ecosistemul interior. Este un aliment rapid, convenabil şi reprezintă o modalitate ideală de asigurare a acizilor graşi omega-3, omega-6 şi a uleiurilor gamalinoleice (din uleiul de primula şi de limba-mielului).

Prânzul şi cina

Există combinaţii nesfârşite de posibilităţi pentru prânz şi cină. Următoarele recomandări reprezintă doar sugestii pentru ca tu să poţi porni pe propria cale. Pe măsură ce te vei specializa în conceperea propriilor reţete şi meniuri delicioase, te rugăm să ne trimiţi ideile şi sugestiile tale; ne-ar face o mare plăcere să le publicăm în scrisoarea informativă a *Dietei pentru un Organism Ecologic* sau pe website-ul nostru. Suntem întotdeauna impresionate de cât de creative pot fi cititoarele noastre şi de cât de inteligente sunt ele în aplicarea principiilor *Dietei pentru un Organism Ecologic*.

FIGURA B
Alimente speciale, reţete şi sugestii de meniuri
Pentru săptămâna: Numele:

FIGURA B

Alimente speciale, reţete şi sugestii de meniuri

Pentru săptămâna: Numele:

rețete și sugestii de meniuri

Numele: ____________________

Mic dejun	Prânz	Cină	Gustare
apă și morcovi zi rate ețel cu stevia	Supă de măcriș de baltă Salată de vară din porumb cu curry Ceai	Supă de broccoli cu fenicul Tocană tex-mex de mei și amaranth cu porumb Salată cu sos *Dieta pentru un Organism Ecologic* Ceai cu stevia	Ceai cu stevia Fursecuri *Dieta pentru un Organism Ecologic* Floricele și bețe de morcov
rișcă îndulcită cu stevia rișcă cu legume sotate /	Supă-cremă din conopidă cu mărar Friptură de somon Fasole verde și usturoi Legume crude murate Ceai	Cartofi copți cu sos de morcovi, conopidă, tarhon și muștar, plus legume crude murate Salată opărită Ceai cu stevia	Bețe de țelină cu migdale înmuiate
șor (așteaptă 30 de minute) andate de mei cu lapte cu *Dieta pentru un Organism Ecologic*	Omletă de ouă cu ceapă, shiitake și ardei gras roșu Bețe de sparanghel Legume crude murate Ceai cu stevia	Vafe Bill & Mike cu salată de morcovi și ghimbir cu sos italienesc Legume crude murate Ceai	Budincă de vanilie *Dieta pentru un Organism Ecologic*
din mei cu ceapă și morcovi de murate inaceea cu stevia	Ouă coapte Salată de morcovi Kale și daikon fierte în aburi Legume crude murate Ceai	Supă de morcovi și conopidă cu tarhon Salată de quinoa pe pat de frunze de salată verde Legume crude murate	Bețe de țelină cu migdale înmuiate
ume fără amidon r sau pește de apă caldă cu lămâie	Tocană de cartofi cu porumb și biscuiți cu cimbru sau cipsuri din porumb albastru Salată cu sos *Dieta pentru un Organism Ecologic* Ceai	Chiftele vegetariene de kasha cu sos de cartofi cu ghimbir Amestec de legume sotate Salată cu sos *Dieta pentru un Organism Ecologic*	Maioneză de migdale cu crudități
egume rit de murate ăcină din ghimbir cu stevia	Platou special de salată Salată de porumb, coleslaw Legume crude murate Salată din cartofi noi pe pat de frunze de salată verde Ceai	Piure de cartofi din mei cu sos de cartofi și ghimbir Bețe de broccoli Salată gelatină cu morcovi dulci Ceai	Legume murate cu cipsuri din porumb albastru
cereale cu ceapă și porumb zi fierte în aburi rco cu stevia	Friptură din pește-spadă Salată gelatină dulce de morcovi Varză de Bruxelles Legume crude murate Ceai	Cartodi copți cu rozmarin Frunze de varză furajeră Porumb pe știulete Arame cu ceapă și morcovi Legume crude murate	Bețe de țelină cu migdale înmuiate

Listă de cumpărături

rezentate doar cu titlu de exemple ale unor mese construite după preceptele *Dietei pentru un Organism Ecologic*. Ar trebui să stai toată ziua în bucătărie sau să angajezi un bucătar ca să pregătești
i multă experiență și cu o planificare atentă, poți să-ți pui la punct propriile meniuri.

ic dejun	Prânz Cină Gustare
uni uă coapte rame cu ceapă şi orcovi egume verzi egume murate eai de muşeţel cu evia	Ceai cu stevia Fursecuri *Dieta pentru un Organism Ecologic* Floricele şi beţe de morcovSupă de broccoli cu Tocană tex-mex de mei şi *amaranth* cu porumb cu sos *Dieta pentru un Organism Ecologic* Ceai cu stevia Supă de măcriş de baltă Salată de vară din porumb cu curry Ceai
arţi remă de hrişcă dulcită cu stevia AU remă de hrişcă cu gume sotate eai digestiv	Supă-cremă din conopidă cu mărar Friptură de somon Fasole verde şi usturoi Legume crude murate Ceai Cartofi copţi cu sos de morcovi, conopidă, tarho muştar, plus legume crude murate Salată opărită Ceai cu stevia Beţe de ţelină cu migdale înmuiate
iercuri uc de merişor şteaptă 30 de inute) ereale expandate de ei cu „lapte cu cidophilus“ *Dieta* *entru un Organism* *cologic*	Omletă de ouă cu ceapă, *shiitake* şi ardei gras Beţe de sparanghel Legume crude murate Ceai cu stevia Vafe Bill & Mike cu salată de morcovi şi ghimbir italienesc Legume crude murate Ceai Budincă de vanilie *Dieta pentru un Organism E*
i erci moale din mei cu eapă şi morcovi egume crude murate eai de echinaceea cu evia	Beţe de ţelină cu migdale înmuiate Supă de morcovi şi conopidă cu tarhon Salată de *quinoa* pe pat de frunze de salată ve Legume crude murate Ouă coapte Salată de morcovi *Kale* şi *daikon* fierte în aburi Legume crude murate Ceai
neri ure din legume fără	Maioneză de migdale cu crudităţi Chiftele vegetariene de kasha cu sos de cartofi

midon ui la cuptor sau peşte e apă caldă cu lămâie	ghimbir Tocană de cartofi cu porumb şi biscuiţi cu cimb cipsuri din porumb albastru Amestec de legume sotate Salată cu sos *Dieta pentru un Organism Ecolog* Salată cu sos *Dieta pentru un Organism Ecolog* Ceai
âmbătă mletă de legume roccoli opărit egume crude murate eai de rădăcină din himbir cu stevia	Legume murate cu cipsuri din porumb albastru Piure de cartofi din mei cu sos de cartofi şi ghir Platou special de salată Salată de porumb, *coleslaw* Legume crude murate Beţe de broccoli Salată gelatină cu morcovi dulci Ceai Salată din cartofi noi pe pat de frunze de salat Ceai
uminică hiftele din cereale cu eapă şi porumb roaspăt egume verzi fierte în buri eai Pau d'Arco cu evia	Friptură din peşte-spadă Salată gelatină dulce de morcovi Varză de Bruxelles Legume crude murate Ceai Cartofi copţi cu rozmarin Frunze de varză furajeră Porumb pe ştiulete *Arame* cu ceapă şi morcovi Legume crude murate Beţe de ţelină cu migdale înmuiate

Listă de cumpărături

Aceste planuri de meniuri sunt prezentate doar cu titlu de exemple ale unor mese construite după preceptele *Dietei pentru un Organism Ecologic*. Ar trebui să stai toată ziua în bucătărie sau să angajezi un bucătar ca să pregăteşti totul conform prezentării. Cu mai multă experienţă şi cu o planificare atentă, poţi să-ţi pui la punct propriile meniuri

Dieta pentru un Organism Ecologic simplificată

LA TREZIRE: Soarbe cu înghiţituri mici două pahare de 240 de

mililitri de apă (ia suplimentele).

MICUL DEJUN DE DIMINEAŢA DEVREME:

- Tonic suprarenalian de pus în mişcare. 240 de mililitri de kefir din cocos tânăr, 30 de mililitri de concentrat de suc foarte acru (coacăze negre, rodii, merişor), stevia lichidă după gust.
- Băutură verde energizantă. O lingură de Vitality SuperGreen amestecată în 240 de mililitri de apă, ceai sau kefir din cocos tânăr. Opţional, o lingură de ImmunoPro™ ori RenewPro™, produsul companiei BodyEcology, stevia după gust.

OPŢIUNI PENTRU BRUNCH (brunch-ul începe când simţi că ţi se face foame sau simţi nevoia de alimente solide):
Dacă nu depui o muncă fizică sau te trezeşti cu o foame îngrozitoare, cel mai bine este să mănânci mai uşor la trezire. Pe urmă aşteaptă să ţi se facă iar foame şi treci la „brunch".

- „Brunch“ cu cereale. Se spală cerealele şi se înmoaie peste noapte ca să elibereze acidul fitic. Se prepară un mic dejun cu apă multă, cum ar fi supă de cereale sau un terci de cereale cu legume. Se adaugă sare şi plante aromatice după gust. Se serveşte cu legume murate sau cu un pahar de suc BE Wholegrain Liquid care să-ţi stimuleze digestia. Când digerarea cerealelor e necorespunzătoare, ia o enzimă ASSIST (BodyEcology). Începe să bei zilnic o cană de BE Wholegrain Liquid (Grainfields). Conţine bacterii care iubesc cerealele şi care îţi dau siguranţa că vei digera din nou toate cerealele.
- „Brunch“ cu proteine de origine animală. Cel mai bine este să consumi preparate cu proteine de origine animală între orele 11.00 şi 14.00. Gătite în sânge, sunt mai uşor de digerat. Combină-le cu legume crude fără amidon sau cu legume fierte puţin în aburi; legumele marine sunt de asemenea extraordinare. Legumele murate sunt indispensabile! Ouăle sunt minunate, dar nu le fierbe excesiv. Contrar convingerii populare, gălbenuşurile sunt cele mai nutritive. Ouăle sunt excelente pentru hrănirea tiroidei. Un ou integral plus două gălbenuşuri bătute în unt cu *Herbamare* pentru asezonare; omletă cu legume terestre şi marine fierte anterior; ouă puţin întărite în ulei de cocos (mănâncă mai ales gălbenuşurile, nu albuşurile).

- STADIUL AL DOILEA AL DIETEI PENTRU UN ORGANISM

ECOLOGIC: soia fermentată (unele persoane se înţeleg bine cu aceste alimente şi în stadiul întâi)

- Supă miso: preparată cu esenţă concentrată şi o fâşie de *kombu* şi/sau fulgi de peşte. O opţiune excelentă în lunile de iarnă. La această supă se mai pot folosi *wakame* şi alte legume fără amidon, obţinându-se un preparat foarte consistent ca atare.
- Natto: se cumpără din pieţele orientale fără glutamat de monosodiu şi se bate într-un bol de 50 de ori după ce se adaugă celelalte ingrediente: legume murate, ceapă tocată mărunt, muştar, *tamari* fără grâu, ou crud etc. este un preparat rafinat pentru milioane de japonezi.

Când digestia proteinelor de origine animală este necorespunzătoare: foloseşte enzimele ASSIST (BodyEcology), acid clorhidric HCl cu pepsină, pancreatină. Mănâncă şi bea alimente fermentate (de exemplu: legume murate şi/sau soarbe puţin câte puţin kefir din cocos tânăr în timpul mesei, pentru a ajuta la digestia tuturor proteinelor).

- STADIUL AL DOILEA AL DIETEI PENTRU UN ORGANISM ECOLOGIC: kefir din lapte fermentat. „Brunch“ cu kefir din lapte. (Dacă digeri produsele lactate, kefirul din lapte fermentat este o sursă ideală de proteine pentru energie şi funcţionarea creierului. Excelent pentru depresii. Kefir înseamnă „Te simţi bine“. Introdu-l în alimentaţie abia după ce s-a vindecat mucoasa intestinală sau „inflamaţia intestinală“, iar bacteriile iubitoare de lactate au avut timp să colonizeze intestinul.)

Sugestii pentru adăugarea a 120-180 de mililitri de kefir:

- 60 de mililitri de apă şi o linguriţă de seminţe de in.
- Orice ulei organic, inclusiv uleiul din seminţe de dovleac, din seminţe de in sau uleiul din cocos; seminţe de in măcinate; gălbenuş de ou crud; pulbere din suc de sfeclă; sfeclă fermentată; seminţe sau nuci măcinate; aromă de vanilie; stevia.
- Concentrate din sucuri de fructe - suc de merişor, rodii, coacăze negre, ananas - sau concentrat proaspăt de căpşune, mure sau afine.
- Zer proaspăt, brut: o altă opţiune excelentă ca bază pentru băuturi gen smoothie, mai ales dacă eşti sensibil/ă la caseină.

Când digestia lactatelor este slabă, foloseşte ASSIST Dairy & Protein Enzymes (BodyEcology). Bogat în proteină de zer, calciu şi fosfor, acest produs ajută formarea oaselor şi dinţilor puternici.

OPŢIUNI PENTRU PRÂNZ:
Cereale (înmuiate în prealabil) cu legume (terestre sau marine, crude sau fierte); supe; proteine şi legume sau ouă; legume fierte în aburi sau o salată mare; sosuri cu uleiuri nerafinate.

- STADIUL AL DOILEA AL *Dietei pentru un Organism Ecologic*.

Fasole înmuiată şi germinată (fiartă e cel mai bine) cu legume şi salate.

OPŢIUNI PENTRU CINĂ:
Ideal, este vegelariană. Cea mai bună pentru ficat şi ajută echilibrul hormonal. Asigură un somn bun peste noapte.
Exemple: cereale acceptate de *Dieta pentru un Organism Ecologic* (*quinoa*, hrişcă, *amaranth*, mei); supe preparate din legume şi cereale; cereale fripte şi preparate din legume; salate din cereale; salate de crudităţi; legume fierte în aburi; legume murate şi kefir din cocos tânăr.

SUPELE *DIETEI PENTRU UN ORGANISM ECOLOGIC*

Când spui cuvântul *supă*, oamenii îşi şi imaginează un bol cu mâncare delicioasă şi hrănitoare... sau îşi amintesc de aromele extraordinare care îi atrăgeau în bucătăria mamelor lor... sau îşi aduc aminte cum i-a răcorit un bol de supă rece într-o zi fierbinte de vară. Dieta are supe exact la fel de bune ca acestea. Sunt simplu de preparat, uşor de digerat şi foarte tămăduitoare.

În mod tradiţional, supa e servită la prânz sau la cină, dar noi îţi recomandăm să o mănânci şi la micul dejun. Deoarece are un conţinut mare de apă şi este generatoare alcalină, se dovedeşte a fi ideală dimineaţa, când organismul e deshidratat. Poţi să-ţi faci supa pentru micul dejun cât de uşoară sau de grea vrei, de la o supă cu esenţă concentrată de legume, până la o supă consistentă cu legume şi chiar cereale.

Supele sunt darul lui Dumnezeu pentru oamenii ocupaţi. Scoate oala aia mare pe care n-o foloseşti niciodată şi fă o supă în timp ce lucrezi sau te ocupi de comisioane. Poţi să fierbi o cantitate mai mare şi să o păstrezi în frigider, astfel încât să ai mereu la îndemână o masă completă şi sănătoasă. Când beneficiezi de aşa ceva, e mai uşor să respecţi Dieta fără să cedezi poftelor şi fără să te abaţi de la recomandări.

Dacă nu-ţi place să găteşti sau dacă ai sentimentul că nu eşti deosebit de priceput/ă la asta, supele sunt cât se poate de sigure. Poţi să le asezonezi după preferinţele tale, poţi să adaugi resturi ca să le încarci şi să le schimbi gustul de fiecare dată când le prepari. E o şansă să fii creativ/ă şi îndrăzneţ/eaţă - e aproape imposibil să greşeşti! Copiii - care sunt adeseori mofturoşi la mâncare - par să adore supele.

Încearcă ceea ce eu (Heidi) numesc supa din „golirea frigiderului". Caută legumele sau resturile care s-ar strica dacă n-ar fi folosite repede şi inventează din ele o supă. Sau prepară o supă din coji de ceapă, de morcovi, frunze de ţelină, tulpini de broccoli, miez de varză şi plante aromatice proaspete. Cojile legumelor conţin cantităţi extraordinare de factori nutritivi, dar foloseşte-le numai dacă sunt organice, deoarece pesticidele şi toxinele se acumulează în coajă ori în partea dintre rădăcină şi frunze - la morcovi, de exemplu.

Nu eşti sigur/ă de felul cum trebuie să foloseşti aceste legume marine foarte bune pentru tine? Pune câteva fâşii de *kombu* de 7-8 centimetri în oala de supă. Scoate-le şi toacă-le după ce supa a fiert.

Dacă ai tractul digestiv deosebit de slăbit, îţi recomandăm cu toată căldura să pasezi supele, făcându-le mai uşor de digerat. Poţi folosi un blender de mână, cum ar fi Cuisinart Quick Prep, pentru pasarea supei direct în oală, făcând astfel economie la timpul de spălat.

Cele mai multe dintre supele noastre au un gust extraordinar, fie reci, fie fierbinţi, aşa că ajustează-le din asezonare. Supele noastre cremă, cum ar fi supa-cremă de conopidă cu mărar, nu conţin de regulă ingrediente lactate sau smântână; se dau prin blender şi pur şi simplu au un gust bogat şi cremos.

Pentru supele de legume (cu sau fără amidon), poţi să foloseşti puţin unt obişnuit, unt limpezit sau preferabil ulei de cocos. Cel mai bun mod de a începe este să încălzeşti uleiul de cocos şi apoi să adaugi amestecurile de asezonare, după care să sotezi ceapa şi celelalte legume, fiecare timp de câteva minute, în acest amestec, înainte să adaugi apa sau esenţa concentrată. Sotarea, în special a cepei, conferă supei un gust mai aromat, dar, dacă nu ai suficient timp la dispoziţie, pune pur şi simplu totul în oală şi lasă la fiert.

De obicei, ar trebui să adaugi sarea în ultimele 10 până la 20 de minute de preparare sau după pasare, dar, dacă vrei ca legumele să rămână ferme, adaugă sarea de la bun început. Pune doar atâta cât să scoată în evidenţă aromele ingredientelor şi nu cât să dea supei un gust „de sărat“.

Multe reţete tradiţionale de supe pot fi adaptate după principiile *Dietei pentru un Organism Ecologic*. Prin urmare, apucă-te de treabă şi distrează-te cât mai mult!

Notă specială

Pentru obţinerea unor supe deosebit de delicioase - şi pentru o mare economie de timp - înlocuieşte usturoiul şi uleiul din reţetele noastre cu un „ulei de usturoi" combinat.

Noi ne preparăm uleiul de usturoi din căţei de usturoi întregi şi ulei de măsline extravirgin. Se păstrează bine într-un borcan din sticlă la frigider şi poţi să-l foloseşti la sotarea cepei şi a

arpagicului pentru supe. Această procedură pare să înlocuiască „baza" din supele concentrate de carne, pe care o urmăresc cu îndârjire maeştrii bucătari în cazul supelor vegetariene. Pe de altă parte însă, maeştrii bucătari recurg adeseori la supe concentrate care conţin drojdii sau proteine vegetale hidrolizate, un glutamat de monosodiu ce apare în mod natural şi există şi în produsele din soia nefermentate... inclusiv în produsul *Bragg Liquid Aminos*.

Pentru prepararea uleiului de usturoi, curăţă două căpăţâni întregi (deci nu doar doi căţei) de usturoi şi pune căţeii într-un blender; pasează cu impulsuri cât să toci mare usturoiul. În acest timp, adaugă încetul cu încetul două căni de ulei de măsline. Toarnă compoziţia obţinută într-un borcan din sticlă şi păstrează-l la frigider pentru când ai nevoie.

Dacă ai un Cuisinart Quick Prep sau un blender de mână similar, e şi mai uşor. Pur şi simplu, toacă usturoiul direct într-un borcan cu gura mare. Pe urmă, adaugă încetul cu încetul uleiul.

Usturoiul este un antifungic eficient, excelent pentru a ţine la distanţă paraziţii, candida şi bacteriile patogene. Această idee extraordinară nu e destinată doar supelor. Foloseşte uleiul de usturoi în locul usturoiului şi al uleiului sau untului din oricare dintre reţetele noastre prezente în *Dieta pentru un Organism Ecologic.*

Supe din legume fără amidon

Merg cu orice altceva!

Supă de morcovi şi conopidă cu tarhon

Este una dintre cele mai populare supe şi e excelentă de servit chiar şi celor mai pretenţioşi şi mofturoşi oaspeţi. Se combină cu antreurile care conţin proteine de origine animală şi cu cereale. Prepară mai multă, pentru a avea la mai multe mese. În familiile noastre, dispare foarte repede.

Ingrediente:

O lingură ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obişnuit

O căpăţână de conopidă, tocată

Aproximativ 4 căni de morcov tocat
O ceapă mare, tocată
3 linguri tarhon proaspăt tocat, ori 1 lingură uscat (sau după gust)
Apă cât să acopere ingredientele
Sare de mare ori *Herbamare* (suficientă cât să scoată în evidenţă un gust minunat)

1. Într-o oală pentru supă se încălzeşte ulei, unt limpezit sau unt obişnuit şi apoi se adaugă tarhonul, dacă îl foloseşti pe cel uscat.
2. Se pune ceapă şi se sotează până devine translucidă.
3. Se adaugă morcovii, conopida şi apa (de asemenea, se pune tarhonul, dacă-l foloseşti proaspăt).
4. Se fierbe înăbuşit până se frăgezesc ingredientele (aproximativ 25 de minute).
5. Se pasează în blender.
6. Se pune totul înapoi în oala de supă, adăugându-se sare de mare ori *Herbamare*.
7. Se mai fierbe înăbuşit 10 minute şi se serveşte.

Este o supă foarte elegantă şi merge excelent cu preparate din proteină de origine animală, cum ar fi somonul la grătar. Tuturor le place la nebunie!

Supă-cremă de conopidă cu mărar

Ingrediente:

O lingură de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obişnuit
O ceapă mare, tocată
4-6 căţei de usturoi tocaţi (sau după gust)
1 căpăţână mare (sau două mici) de conopidă, tăiată bucăţi
O mână de copăcei de conopidă separaţi dintr-o căpăţână
6 linguri de mărar proaspăt sau 2 linguri de mărar uscat
4-6 căni de apă
Sare de mare ori *Herbamare*, după gust

1. Într-o oală de supă se încălzeşte uleiul, untul limpezit sau untul obişnuit şi apoi se adaugă mărarul, dacă foloseşti

uscat.

2. Se pune ceapa şi se sotează până devine translucidă.

3. Se adaugă usturoi şi se mai sotează câteva minute, cu grijă ca să nu se ardă usturoiul.

4. Se adaugă bucăţile de conopidă (şi mărarul, dacă foloseşti proaspăt), plus suficientă apă cât să acopere ingredientele.

5. Se fierbe înăbuşit până se frăgezesc ingredientele.

6. Se pasează în blender şi apoi se pune compoziţia înapoi în oală.

7. Se adaugă aproximativ 4 căni de apă, în funcţie de consistenţa dorită a supei (de regulă, se preferă mai groasă şi mai cremoasă).

8. Se adaugă sare de mare ori Herbamare după gust şi copăceii de conopidă.

9. Se fierbe înăbuşit până se frăgezesc copăceii de conopidă. Se asezonează şi se serveşte.

Variante:

1. Se adaugă o linguriţă de *Desert Spice* de la Nile Spice Foods, Inc.

2. După trecerea prin blender, se adaugă ciuperci *shiitake* feliate şi se fierbe în continuare încă 10 minute.

Supă din măcriş de baltă

O altă supă foarte elegantă; măcrişul de baltă este deosebit de benefic pentru ficat. De asemenea, e excelent pentru cinele cu invitaţi, merge foarte bine cu preparate din proteine de origine animală şi este delicioasă cu legume cu amidon şi cu cereale.

Ingrediente:

O ceapă mare, tocată

O lingură de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obişnuit

5 (sau mai mulţi) căţei de usturoi mari, tocaţi

O cană frunze de ţelină

6 căni de apă

Sare de mare şi *Herbamare* după gust

O legătură de măcriş de baltă spălat bine, cu nervurile mari

îndepărtate şi tocat

1. Într-o oală pentru supă se sotează ceapa în ulei, unt limpezit sau unt obişnuit, la foc foarte mic, până devine translucidă.
2. Se adaugă usturoiul şi ţelina şi se sotează la foc mic (încă aproximativ 5 minute).
3. Se adaugă apa, sarea de mare şi *Herbamare* şi se continuă fierberea înăbuşită încă 10 minute.
4. Se pasează supa în blender câteva minute, până devine foarte
cremoasă.
5. Se pune înapoi în oala de supă; se asezonează.
6. Se pune în supă măcrişul de baltă.
7. Se dă într-un clocot, se opreşte focul şi se acoperă câteva minute înainte de servire.

Supă de broccoli cu fenicul proaspăt

Această reţetă este foarte populară ca supă pentru micul dejun. Feniculul ajută digestia. Ai grijă să cumperi un bulb de fenicul cu vârful foarte stufos. Seamănă foarte mult cu mărarul proaspăt. Foloseşte bulbul mai târziu la o supă de legume, cum ar fi supa grădinarului.

Ingrediente:

O căpăţână mare de broccoli (se separă copăceii şi tulpinile)
O ceapă mare, tocată
4-6 căţei de usturoi tocaţi
O lingură de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obişnuit
Frunzele proaspete de la un bulb de fenicul
6 căni de apă
Seminţe de fenicul măcinate, o linguriţă sau mai multe după gust
Sare de mare ori *Herbamare*, după gust
Arpagic şi pătrunjel tocate mărunt sau felii de ardei gras roşu pentru garnitură

1. Se îndepărtează partea exterioară din broccoli, care e mai tare, şi se toacă (se înlătură părţile lemnoase).

2. Se sotează ceapa, usturoiul şi seminţele măcinate de fenicul în ulei, unt limpezit sau unt obişnuit, până când ceapa devine translucidă.
3. Se adaugă tulpinile de broccoli şi majoritatea copăceilor, păstrându-se o mână dintre cei mai mici pentru a fi folosiţi ulterior. Se adaugă feniculul şi apa.
4. Se fierbe înăbuşit până se frăgezesc ingredientele, în jur de 20 de minute.
5. Se pasează amestecul de legume în blender (sau poţi să foloseşti Cuisinart Quick Prep) câteva minute, până se obţine o compoziţie foarte cremoasă.
6. Se pune compoziţia la loc în oala de supă, adăugându-se sarea de mare ori *Herbamare*, după gust.
7. Se mai fierbe înăbuşit în jur de 10 minute; se asezonează înainte de servire. Se garniseşte cu restul de copăcei de broccoli şi pătrunjel, arpagic sau cu ardeiul gras roşu tăiat felii.

Supe din legume cu amidon

Supa peruviană de quinoa a Terezei

Extrem de tămăduitoare şi de uşor de digerat, această supă este o masă ca atare. Însoţeşte-o cu o salată de frunze verzi sau cu legume murate, pentru o şi mai bună echilibrare.

Ingrediente:

O lingură sau două de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obişnuit
2 cepe mari, tocate
2 fire mari de praz, spălat bine şi tocat
2 ţeline tocate
3 morcovi tăiaţi beţişoare de circa 4 centimetri
5 căţei de usturoi tocaţi
Un ardei gras roşu mare, tocat (opţional)
O cană de mazăre
2 cartofi roşii mari, tăiaţi cuburi
1/2 de dovleac potrivit, curăţat de coajă şi de seminţe şi tăiat cuburi precum cartofii
1/2 de căpăţână mică de varză, tocată mare

Frunzele de la o legătură mare de coriandru, tocate
O cană de pătrunjel proaspăt, tocat
O linguriţă de chimen (opţional)
O cană de *quinoa*
8 căni de apă
Sare de mare ori *Herbamare*, după gust

Se sotează usturoiul, ceapa, prazul şi ţelina în ulei, unt limpezit sau unt obişnuit timp de câteva minute. Se adaugă celelalte ingrediente şi se fierbe amestecul înăbuşit până se frăgezeşte. Se adaugă sarea de mare în ultimele 10 minute de fierbere.

Supă de cartofi cu porumb

Ingrediente:

O lingură sau două de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obişnuit
O ceapă tocată mărunt
O linguriţă de cimbru
2 frunze de dafin
4-6 căţei de usturoi
4 cartofi roşii potriviţi, tăiaţi cuburi
4 căni de porumb
6 căni de apă
O lingură de sare de mare
Un praz spălat, tăiat în două pe lungime şi feliat
3 tulpini de ţelină tăiate cuburi
1/4 linguriţă de piper

1. În ulei, unt limpezit sau unt obişnuit, se sotează ceapa cu cimbrul, frunzele de dafin şi usturoiul până când ceapa devine translucidă.
2. Se adaugă cartofii, 2 căni de porumb, apa şi sarea de mare.
3. Se fierbe înăbuşit până se frăgezesc cartofii (aproximativ 20 de minute).
4. Se scot frunzele de dafin şi 1/4 din supă. Se pasează şi se pune compoziţia înapoi în oală.
5. Se adaugă restul de porumb, prazul, ţelina şi piperul.
6. Se asezonează.

7. Se fierbe înăbuşit până când legumele se frăgezesc (10-15 minute).

Supa grădinarului

Ingrediente:

O lingură sau două de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obişnuit
O ceapă mare, tocată
3 căţei de usturoi, tocaţi
4-5 morcovi potriviţi, tocaţi
3 cartofi roşii potriviţi, tocaţi
1 bulb de fenicul mediu cu tulpini şi frunze (opţional)
Tulpinile de la o legătură de broccoli, tocate
Sare de mare ori *Herbamare*, după gust
Ghimbir şi/sau curry, după gust

1. Într-o oală de supă, se sotează ceapa în ulei, unt limpezit sau unt obişnuit.
2. Se adaugă celelalte legume şi apă cât să le acopere.
3. Când legumele sunt moi, se pasează ingredientele şi se pune totul înapoi în oala de supă.
4. Se mai adaugă apă pentru obţinerea consistenţei dorite, împreună cu sarea de mare sau *Herbamare* şi cu celelalte mirodenii.
5. Se mai fierbe înăbuşit 10 minute şi se serveşte.

Supă de dovleac cu ghimbir

Ingrediente:

O lingură sau două de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obişnuit
Un dovleac de iarnă verde, curăţat de coajă şi tocat
2 morcovi potriviţi, tocaţi
2 cepe potrivite, tocate
2 tulpini de ţelină, tocate
3 căţei de usturoi, mărunţiţi
O bucată mare de rădăcină de ghimbir (în lungime de 7-10 centimetri), rasă
Apă cât să acopere ingredientele

Sare de mare sau *Herbamare*, după gust
Pătrunjel tocat mărunt pentru garnisire

1. Se sotează morcovii, cepele, ţelina şi usturoiul în ulei, unt limpezit sau unt obişnuit.
2. Se adaugă dovleacul şi ghimbirul.
3. Se acoperă cu apă.
4. Se fierbe înăbuşit 30 de minute sau sub presiune timp de 12 minute.
5. Se pasează şi se completează cu apă în funcţie de consistenţa
dorită.
6. Se adaugă sare de mare ori *Herbamare* şi se mai fierbe înăbuşit
cel puţin încă 10 minute.
7. Se serveşte garnisită cu pătrunjel.

Supă de fasole *lima* cu coriandru

Ingrediente:

O lingură sau două de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obişnuit
2 pachete a câte 300 de grame de fasole *lima* congelată
2 cepe mari, tocate mărunt
6-8 căţei de usturoi, tocaţi mărunt
4 morcovi, curăţaţi şi tăiaţi în două
8 căni de apă
2 linguriţe de sare de mare sau *Herbamare*, după gust
Un vârf de degete de fulgi de ardei iute (opţional)
O legătură de coriandru, tocată mare

1. Se sotează ceapa şi usturoiul în ulei, unt limpezit sau unt obişnuit timp de câteva minute.
2. Se adaugă apa, morcovii, fasolea *lima* şi sarea de mare.
3. Se fierbe înăbuşit până se frăgezesc legumele.
4. Se scot morcovii, se răcesc şi te taie felii subţiri.
5. Se pasează aproximativ 3/4 din supă şi se pune înapoi în oală, împreună cu morcovii.
6. Se adaugă fulgii de ardei iute şi se completează cu sare după gust.

7. Se adaugă coriandrul şi se mai fierbe înăbuşit timp de 2 minute. Dacă nu ai la dispoziţie coriandru, încearcă pătrunjel, spanac, măcriş de baltă sau *kale*.

Se fierbe cât este nevoie.

Supe cu proteine de origine animală

Supă de peşte

Reţine: Supele cu proteine de origine animală se combină doar cu legume fără amidon, legume marine şi salate de crudităţi. Aceasta este o supă bogată în calciu.

Ingrediente (pentru 2 porţii):

O lingură de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obişnuit
1/2 de cană de praz sau ceapă tocată mărunt
Un căţel de usturoi tocat mărunt
1/2 de cană de morcovi feliaţi subţire
1/2 de cană de ţelină feliată subţire
2 căni de supă concentrată de legume
1/4 de cană de pătrunjel tocat
1/2 de frunză de dafin
Un cuişor întreg
Câteva bucăţi de ţelină tocate mărunt
3/4 de cană de peşte alb (calcan, biban de mare etc.) tăiat cuburi
1/8 de linguriţă de *kelp*
1/8 de linguriţă de sare de mare sau *Herbamare*, după gust
2 linguri de pătrunjel sau arpagic, mărunţite bine

1. Se sotează prazul sau ceapa şi usturoiul în ulei, unt limpezit sau unt obişnuit, la foc mic.
2. Se adaugă morcovii şi ţelina şi se continuă sotarea încă vreo câteva minute.
3. Se adaugă concentratul de supă de legume, se acoperă şi se fierbe înăbuşit până când legumele sunt parţial frăgezite, în jur de 5 minute.
4. Se adaugă pătrunjelul, dafinul, cuişorul, feliile de ţelină şi peştele.
5. Se mai fierbe înăbuşit încă 3 minute.
6. Se adaugă *kelp*-ul şi sarea de mare şi se scoate frunza de

dafin.
7. Se serveşte cu pătrunjel sau arpagic tocat mărunt.

Supă-cremă de somon cu verdeţuri

Ingrediente:
O lingură sau două de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obişnuit
O ceapă mare, tăiată cuburi
3 morcovi tocaţi
O bucată mare de *daikon* tocată
O legătură de *kale* tocată
2 linguriţe cu vârf de mărar uscat
2 cutii de 200 de grame de somon (inclusiv oasele)
3 linguri de suc de lămâie (sau după gust)
Sare de mare după gust

1. Într-o oală mare, se sotează ceapa în ulei, unt limpezit sau unt obişnuit.
2. Se adaugă *daikon*-ul şi morcovii şi se continuă sotarea încă vreo câteva minute.
3. Se adaugă mărarul şi puţină apă.
4. Se pune capacul pe oală şi se fierbe înăbuşit, la foc mic, timp de 15 minute.
5. Se adaugă *kale* şi se mai fierbe până când se frăgezeşte.
6. Se pune compoziţia într-un blender, se adaugă somonul şi se pasează. Se toarnă apă filtrată după nevoie, pentru a se uşura pasarea.
7. Se pune compoziţia înapoi în oală.
8. Se adaugă sarea de mare.
9. Se mai fierbe încă 10 minute.
10. Se stoarce sucul de lămâie înainte de servire.

Supă de sparanghel

Această supă este delicioasă şi fierbinte, şi rece. Din cauza supei concentrate de pui, se combină doar cu legume fără amidon.

Ingrediente:

O lingură sau două de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obişnuit
3-4 cepe galbene mari, tocate
5 cutii de supă concentrată de pui
1,7 kilograme de sparanghel proaspăt, cu părţile superioare tăiate şi date deoparte şi tulpinile porţionate în bucăţi de un centimetru (se taie şi de îndepărtează capetele tari)
Sare de mare după gust
Piper după gust

1. Se sotează ceapa în ulei, unt limpezit sau unt obişnuit până se înmoaie şi devine aurie.
2. Se încălzeşte supa concentrată şi se adaugă ceapa călită şi bucăţile de sparanghel.
3. Se fierbe la foc mic până când de frăgezeşte sparanghelul.
4. În timpul fierberii, se adaugă sarea de mare şi piperul.
5. Se pasează şi apoi se pune la loc în oală şi se adaugă părţile superioare ale sparanghelului.
6. Se mai fierbe încă 10 minute (se ia oala de pe foc dacă sparanghelul se înmoaie prea mult).
7. Dacă o vrei rece, răceşte supa şi pune-o la frigider.

DIETA PENTRU UN ORGANISM ECOLOGIC
SEMINŢE SIMILARE CEREALELOR

O întreagă lume de preparate şi reţete din cereale ţi se va deschide în faţă dacă explorezi cele patru seminţe adecvate cerealelor din Dietă: mei, *quinoa*, hrişcă şi *amaranth*. Este posibil să fii obişnuit/ă să mănânci grâu şi orez, pâine şi cereale, dar, dacă încerci reţetele noastre cu mintea deschisă, pofta de asemenea produse de panificaţie şi cereale „obişnuite" ţi se va diminua.

Încearcă să îţi prepari cel puţin o masă pe zi cu aceste seminţe similare cerealelor (cu legume, desigur!). Înmuiate, după aceea fierte cu plante aromatice şi legume iar apoi asezonate, ele sunt şi mai aromate şi au un efect vindecător şi mai accentuat.

Este absolut necesar să înmoi cerealele în apă timp de 8 până la 24 de ore înainte de utilizare. În acest fel, devin mult mai uşor de digerat. Asigură-te că le-ai spălat bine; quinoa are o coajă exterioară amară, iar meiul tinde să fie plin de „mizerii" şi reziduuri. Cumpără o strecurătoare din sită foarte fină (mai ales pentru *amaranth* şi *quinoa*) şi clăteşte cerealele sub un jet de apă timp de câteva minute înainte să începi să le prepari. Le poţi păstra la frigider ca să ţii la distanţă insectele.

Raportul de bază apă/cereale este de 2/1 pentru quinoa şi hrişcă, deşi poate să varieze după gust, reţetă şi metodă de preparare (de exemplu, prepararea în oala sub presiune). Un raport de 3/1 apă/cereale este mai potrivit pentru amaranth şi mei. Poţi să adaugi în oală sare de mare atunci când începe fierberea; acest lucru este deosebit de important mai ales pentru hrişcă, generatoare acidă, care are nevoie de sare pentru a deveni mai alcalină. Prăjirea meiului înainte de preparare îi dă acestuia un fel de gust de nucă, deosebit de bun. Pentru prăjirea meiului, pune această cereală într-o tigaie uscată după ce-o înmoi şi-o speli la foc foarte mic şi amestecă în continuu până când capătă un miros de nucă. Meiul nu se brunează.

În afara reţetelor cuprinse la această secţiune, iată şi câteva sugestii simple de utilizare a seminţelor similare cerealelor din *Dieta pentru un Organism Ecologic*:

Prepară o cremă de hrişcă sau quinoa cu stevia, scorţişoară, vanilie şi unt limpezit - sau pune în ea pătrăţele mici de *nori* în

timpul fierberii, pentru obţinerea unei arome mai bogate. Linda prepară *amaranth* cu *dulse*, apoi adaugă unt limpezit şi un vârf de cuţit de piper. Heidi serveşte *quinoa* sau *amaranth* cu morcovi, mazăre şi ceapă. Toate cerealele sunt cât se poate de compatibile cu cartofii roşii; şi poţi să le combini cu ceapa, mazărea, pătrunjelul şi mărarul. Hrişcă merge bine şi cu porumbul, varza, ceapa şi cu multe amestecuri de asezonare din plante aromatice.

Pentru prânzurile din zilele de vară, poţi să pui mei sau *quinoa* fierte dinainte într-o salată proaspătă de verdeţuri, servită la temperatura camerei. Poţi face mai multe feluri de sosuri, cum ar fi sosul de conopidă cu curry sau sosul de morcovi cu ghimbir, şi să le adaugi peste seminţele similare cerealelor. Poftă bună!

Reţetă de bază pentru *amaranth* - cu oala sub presiune

Ingrediente (se obţin 2 căni):

O cană de *amaranth*
2 căni de apă
1/4 de linguriţă de sare de mare sau după gust
O lingură de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obişnuit (opţional)

1. Se combină *amaranth*, apă şi sare în oala sub presiune.
2. Se potriveşte focul pentru menţinerea unei presiuni ridicate şi se lasă la fiert 6 minute.
3. Se reduce presiunea prin metoda evacuării rapide.
4. Se scoate capacul, înclinându-l dinspre tine, ca să eliberezi aburul în exces.
5. Se amestecă bine, se adaugă ulei, unt limpezit sau unt obişnuit, dacă doreşti. În cazul în care ai obţinut o compoziţie prea diluată, mai fierbe, amestecând încet şi constant, până se îngroaşă, în jur de 30 de secunde.

Plăcinta cu ceapă a lui Heidi

Blatul:

2 căni de făină de *amaranth*

O linguriţă de sare de mare
5 linguri de unt sau 4 linguri de ulei de cocos organic, nerafinat
Aproximativ 1/2 de cană de apă

1. Într-un bol sau într-un robot de bucătărie se pun făina, sarea de mare şi untul sau uleiul.
2. Se frământă aluatul până devine sfărâmicios, adăugând treptat
apă până se formează o bilă.
3. Se ia din bol sau din robot şi se presează bila.
4. Se pune pe hârtie de copt, se presară făină pe blat şi se întinde
punându-se o foaie de hârtie şi deasupra, pentru uşurarea procesului.
5. Se mută blatul într-o formă rotundă de pizza.
6. Se fasonează marginile.

Sosul:
4-6 cepe mari, feliate subţire în jumătăţi
4 căţei de usturoi mărunţiţi
O lingură de amestec italienesc de mirodenii sau oregano, pătrunjel, rozmarin, busuioc şi seminţe de ţelină
1/2 de linguriţă de busuioc
O lingură de ulei de cocos organic, nerafinat, unt obişnuit sau unt limpezit
O cană de apă
O linguriţă şi jumătate de sare de mare sau două
1/2 de cană de *amaranth*
Un vârf de cuţit de fulgi de ardei iute
1/2 de ardei gras roşu, mărunţit
2-3 cepe roşii, feliate subţire în rondele
O lingură de plante aromatice proaspete, cum ar fi busuiocul sau coriandrul, mărunţite (opţional)

1. Se sotează ceapa, usturoiul, plantele aromatice şi fulgii de ardei iute în ulei, unt limpezit sau unt obişnuit.
2. Se face focul mic, se acoperă vasul şi se fierbe în continuare până când se frăgezeşte ceapa, adică aproximativ 15 minute.
3. Se adaugă apa, sarea de mare şi *amaranth*-ul.
4. Se dă într-un clocot, se reduce focul şi se fierbe cu vasul

acoperit, timp de aproximativ 20 de minute.
5. Se ia capacul şi se fierbe până se evaporă excesul de lichid.
6. Se adaugă ardeiul gras roşu, ceapa roşie şi, opţional, plantele aromatice proaspete, timp de aproximativ 2-3 minute.

Instrucţiuni generale (se obţin 4 porţii):
1. Se preîncălzeşte cuptorul la 400 de grade.
2. Se coace blatul timp de 10 minute.
3. Se adaugă sosul.
4. Dacă doreşti, presară deasupra *Herbamare*, praf de usturoi şi/sau fulgi de ardei iute.
5. Se coace aproximativ 20 minute.

Reţetă de bază pentru *quinoa*

Ingrediente:
O cană de *quinoa*
2 căni de apă
Un vârf de cuţit de sare de mare

1. Se clăteşte quinoa câteva minute într-o strecurătoare.
2. Se pune apă cu sare într-o oală şi se dă repede într-un clocot.
3. Se adaugă *quinoa*, se face focul mic, se acoperă şi se fierbe înăbuşit până când e absorbită toată apa, iar boabele devin translucide şi se deschid (15-25 de minute).

Variante: Pentru obţinerea unui gust bogat, de nucă, se prăjeşte *quinoa* (cu sau fără ulei organic nerafinat) într-o tigaie, amestecând permanent, înainte să se adauge apa.

Quinoa cu curry

Ingrediente:
O lingură sau două de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obişnuit
O lingură de praf de curry
O linguriţă de sare de mare sau *Herbamare*
2 căni de *quinoa* fiartă
2 cepe potrivite, tocate

2 căni de legume fierte (mazăre, porumb, cartofi, ardei gras roşu, varză, dovleac galben etc.)

1. Se topeşte untul limpezit sau se încălzeşte uleiul într-o tigaie wok sau într-una obişnuită.
2. Se adaugăpraful de curry şi sarea de mare ori *Herbamare*.
3. Se sotează ceapa câteva minute, până devine translucidă.
4. Se adaugă celelalte legume fierte. Se sotează câteva minute.
5. Se adaugă *quinoa* şi se asezonează.

Tocană de *quinoa*

Acest preparat bogat în proteine este un mijloc perfect de valorificare a resturilor. Preluare din revista *Delicious*.

Ingrediente (se obţin 6 porţii):
O cană de *quinoa*
2 căni de apă
1/4 de linguriţă de sare de mare
O ceapă mare, feliată
4-6 căţei de usturoi mărunţiţi
Un ardei gras roşu tăiat cuburi
1/2 de linguriţă de ghimbir mărunţit
2 cartofi roşii, fierţi şi tăiaţi cuburi
1/4 de cană de pătrunjel tocat
2 linguri de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obişnuit
Herbamare şi/sau sare de mare după gust

1. Se clăteşte *quinoa* câteva minute sub apă, într-o strecurătoare.
2. Se pune apă cu sare într-o oală şi se dă repede într-un clocot.
3. Se adaugă *quinoa*, se face focul mic, se acoperă vasul şi se lasă să fiarbă înăbuşit până când e absorbită toată apa, iar boabele devin translucide şi se deschid (15-25 de minute).
4. Într-o oală separată se sotează ceapă în ulei, unt limpezit sau unt obişnuit, până ceapa devine translucidă.
5. Se adaugă usturoiul şi ardeiul gras roşu şi se sotează până se frăgezesc legumele.
6. Se adaugă cartofii, ghimbirul şi pătrunjelul şi se sotează încă

vreo câteva minute.
7. Se pune deasupra *quinoa* fiartă şi se sotează totul până când preparatul se încălzeşte uniform.
8. Se gustă şi se ajustează asezonarea înainte de servire.

Ardei gras umplut cu *quinoa* (sau hrişcă)

Ingrediente (se obţin 6 porţii):

2 căni de *quinoa* fiartă, alte cereale sau combinaţii din *Dieta pentru un Organism Ecologic*
O lingură sau două de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obişnuit
O ceapă medie, tocată fin
O linguriţă de sare de mare sau după gust
3/4 de linguriţă de piper
2 linguri de busuioc uscat
2 linguri de boia
4-6 căţei de usturoi tocaţi fin
2 fire de ţelină tocate fin
0.5 kilograme de plante cu frunze verzi, cum ar fi *kale*, opărite 5 minute şi tocate
6 ardei graşi roşii, curăţaţi de seminţe şi opăriţi 5 minute

1. Se sotează ceapa în ulei, unt limpezit sau unt obişnuit asezonat, până devine translucidă.
2. Se adaugă usturoiul, ţelina şi verdeţurile; se fierbe până când ingredientele devin fragede.
3. Se amestecă *quinoa*.
4. Se gustă compoziţia şi se ajustează asezonarea.
5. Se umplu ardeii graşi cu compoziţia.
6. Se pun la cuptor la 150 de grade Celsius într-un vas dat cu ulei, timp de 45 de minute.

Reţetă de bază pentru hrişcă

Ingrediente:

O cană de hrişcă
2 căni de apă
O linguriţă de sare de mare sau după gust

1. Se înmoaie şi se clăteşte hrişca într-o strecurătoare.
2. Se pune apa cu sare într-o oală şi se dă repede într-un clocot.
3. Se adaugă hrişca, se face focul mic, se acoperă vasul şi se fierbe înăbuşit până se absoarbe apa (aproximativ 15 minute).

Variante: Pentru obţinerea unui gust bogat, de nuci, prăjeşte hrişca (cu sau fără ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obişnuit) într-o tigaie, amestecând permanent înainte de a adăuga apa.

Crochete de hrişcă

Ingrediente:

2-3 linguri de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obişnuit
1 ceapă mare, tocată
2 fire de ţelină tocate mărunt
2 căţei de usturoi tocaţi mărunt
1/2 de cană de pătrunjel tocat mărunt
1 morcov ras fin
2 căni de brizură de hrişcă prăjită
3 căni de supă concentrată de legume sau de apă
O linguriţă de *Herbamare*
1/2 de linguriţă de sare de mare
O lingură de praf de curry sau amestecul preferat de plante aromatice (Spice Hunter)
1/2 de cană de praf din rădăcină de *maranta*
O cană de făină de mei, *quinoa* sau *amaranth*

1. Se sotează ceapa într-o lingură de ulei, unt limpezit sau unt obişnuit, până se brunează uşor.
2. Se adaugă ţelina, usturoiul, pătrunjelul, morcovul şi concentratul de supă sau apa.
3. Se acoperă şi se fierbe 5 minute.
4. Se adaugă hrişcă, *Herbamare*, sarea de mare, praful de curry şi
praful din rădăcină de *maranta*.
5. Se acoperă şi se lasă la fiert pe foc mic timp de 10 minute.
6. Se opreşte focul şi se lasă să mocnească acoperit încă 10

minute.
7. Se adaugă făina, se amestecă bine şi se lasă deoparte ca să se răcească.
8. După ce se răceşte, se fac turtiţe.
9. Se sotează aceste turtiţe în ulei, unt limpezit sau unt obişnuit, ca să nu se lipească de tigaie.
10. Se pun la scurs pe şervete de hârtie şi se servesc.

Este un preparat plăcut, care se consumă cu fasole verde şi o salată de morcov ras.

Porumb cu hrişcă şi varză

Ingrediente:

O lingură sau două de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obişnuit
2 căni de boabe de porumb
3 căni de varză tocată (de preferinţă soiul Savoy)
1 ceapă mare, tocată
1/2 de ardei roşu, tocat
4 căni de concentrat de supă de legume sau apă
O linguriţă şi un sfert de sare de mare
1/4 de linguriţă de piper
O lingură de amestec de asezonare *fajita* sau alt produs natural din plante pe care îl preferi (Spice Hunter)
2 căni de hrişcă prăjită
1/4-1/2 de cană de pătrunjel tocat mărunt

1. Se sotează legumele, cu excepţia pătrunjelului, în ulei, unt limpezit sau unt obişnuit, timp de aproximativ 5 minute.
2. Se adaugă concentratul de supă sau apa cu sarea, piperul şi mirodeniile *fajita*.
3. Se dă într-un clocot.
4. Se adaugă hrişcă.
5. Se fierbe înăbuşit timp de20 de minute.
6. Se opreşte focul, se adaugă pătrunjelul şi se lasă să se aşeze, cu vasul acoperit, timp de 10 minute.

Chiftele vegetariene de kasha

Această reţetă este bună cu supă de dovleac şi ghimbir şi cu

legume verzi.

Ingrediente:
O cană de hrişcă, fiartă în 3 căni de apă cu 3/4 de linguriţă de sare de mare, timp de 45 de minute
O lingură sau două de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obişnuit
1 ceapă potrivită, tocată fin
4 căţei de usturoi tocaţi fin
4 fire de ţelină tocate
1 ardei roşu, fără seminţe, tăiat cubuleţe (opţional)
O lingură (sau după gust) de praf de chili (Spice Hunter)
Sare de mare şi piper negru, după gust
2 vârfuri de ştiulete de porumb tăiate de pe ştiuleţi
2 căni de spanac proaspăt, varză sau *kale* tocate
O cutie de castane de apă, scurse şi tocate (opţional)
O legătură de ceapă verde, tocată fin

1. Se încălzeşte ulei, unt limpezit sau unt obişnuit într-o tigaie mare.
2. Se sotează ceapa, usturoiul, ţelina şi ardeiul gras roşu până devin fragede.
3. Se adaugă amestec de praf de boia, sare de mare şi piper negru.
4. Se pun porumbul, legumele verzi şi castanele de apă; se sotează până se frăgezesc.
5. Se adaugă hrişcă fiartă şi se sotează bine totul la un loc.
6. Se gustă şi se ajustează asezonarea.
7. Se adaugă ceapa verde.
8. Se pune compoziţia într-o tavă sau într-o cratiţă dată cu ulei.
9. Se pune la copt la 200° Celsius timp de 45-60 de minute.
10. Se serveşte cu un sos cum ar fi cel de morcovi şi ghimbir sau cel al *Dietei pentru un Organism Ecologic*.

Variante:

1. În loc să torni compoziţia într-o tavă, scoate membranele şi seminţele din 4 ardei graşi roşii sau extrage miezul din 4 cepe. Pe urmă, îndeasă compoziţia în ardei sau în ceapă şi pune-le la copt la 176 de grade Celsius timp de 30 de minute.
2. În loc să aşezi compoziţia într-o tavă, înfăşoar-o în foi de

varză opărite şi pune-o la copt la 176 de grade Celsius timp de 30 de minute.

Reţetă de bază pentru mei

Ingrediente:
O cană de mei
3 căni de apă
O linguriţă de sare de mare sau după gust

1. Spală bine meiul şi scurge-l!
2. Fierbe apa cu sarea de mare. (Pentru a obţine un mei pufos, fierbe apa cu sare înainte să adaugi meiul. Dacă pui grăunţele în apă rece, acestea devin mai cremoase şi mai lipicioase.)
3. Se adaugă meiul, se acoperă vasul, se face focul mic şi se fierbe înăbuşit timp de 25 până la 30 de minute.
4. Lasă vasul acoperit timp de 5 până la 10 minute, pentru ca meiul să devină şi mai pufos.

Variantă: Pentru a obţine o aromă şi mai delicioasă, prăjeşte meiul într-o tigaie groasă până când acesta capătă miros de nucă.

Piure de cartofi din mei

Ingrediente:
O lingură de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obişnuit
1 ceapă mică, tocată
O cană de mei (spălat)
1/2 de căpăţână de conopidă tocată
3 căni de apă
1/4 de linguriţă de sare

1. Se sotează ceapa în ulei, unt limpezit sau unt obişnuit, în oala aflată sub presiune.
2. Se adaugă meiul şi se sotează uşor.
3. Se pune conopida şi se sotează.
4. Se adaugă apa şi sarea.

5. Se aduce oala la presiune, se reduce focul şi se lasă la fiert 25 de minute.

Variantă: Se adaugă 1 morcov potrivit tocat atunci când se sotează conopida.

Mei cu legume dulci

Datorită legumelor dulci (ceapă, morcov, dovleac), preparatul fortifică splina/pancreasul şi stomacul. Pe parcursul primelor două sau trei luni ale Dietei, este posibil ca acest preparat cu dovleac să ţi se pară prea dulce şi să crezi că hrăneşte candida. Într-un asemenea caz, nu mai folosi dovleacul. Ceapa şi morcovii nu vor provoca niciun fel de probleme. Mai mult chiar, dacă asociezi legume murate cu acest preparat, microflora va consuma zahărul din dovleac.

Ingrediente:

2 căni de mei clătit şi prăjit la tigaie
2 cepe potrivite, tocate fin
3 morcovi tocaţi cubuleţe
1 dovleac mic, curăţat de coajă şi tăiat cuburi
O linguriţă de sare de mare
5 căni de apă
O lingură de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obişnuit
Câteva vârfuri de cuţit de plante aromatice cum ar fi: cimbru, rozmarin, salvie şi seminţe de ţelină (opţional)

1. Într-o oală sub presiune se pun meiul şi legumele. (Acest preparat poate fi realizat şi într-o oală obişnuită de supă. Sporeşte cantitatea de apă la 6 căni şi urmează aceleaşi instrucţiuni.)
2. Dizolvă sarea de mare în apă şi toarnă apa uşor în jurul meiului şi al legumelor.
3. Acoperă oala şi adu-o la presiune, iar apoi lasă la fiert la foc mic timp de 30 de minute.
4. Redu presiunea şi deschide capacul.
5. Adaugă uleiul, untul limpezit sau untul obişnuit şi plantele aromatice.

6. Amestecă bine şi serveşte.

Variante:

1. Pentru obţinerea unei consistenţe mai cremoase, pasează compoziţia de mei şi legume cu ulei, unt limpezit sau unt obişnuit într-un blender.

2. Adaugă fâşii de *kombu*, o legumă marină de 7-8 centimetri lungime, în oala sub presiune odată cu meiul şi legumele. Preparatul nu va mai fi la fel de dulce, dar va avea un supliment de minerale.

Mei tex-mex cu tocană de *amaranth* şi porumb

Ingrediente:

O lingură de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obişnuit
O cană şi jumătate de mei spălat şi scurs
1/2 de cană de *amaranth*, clătit într-o strecurătoare fină şi scurs
O lingură de sare de mare
6 căni de apă
Boabele de pe 8 vârfuri de ştiuleţi de porumb sau 450 de grame de porumb congelat
O ceapă mare, tocată mărunt
Un ardei gras roşu mare, tocat cubuleţe
Un ardei verde nu foarte iute, tocat cubuleţe (opţional)
O linguriţă de *Herbamare*
O linguriţă şi trei sferturi de amestec de asezonare mexican *Frontier Herbs* (fără sare)
1/2 de linguriţă de chimion măcinat

1. Pe fundul unei oale mari de supă se sotează ceapa, ardeiul verde iute, amestecul de asezonare mexican şi chimionul în ulei, unt limpezit sau unt obişnuit cu sarea de mare, până când ceapa devine translucidă.
2. Se adaugă mei, *amaranth*, porumb şi apă.
3. Se dă apa într-un clocot, se acoperă vasul, se face focul mic şi se lasă la fiert 30 de minute.
4. Se adaugă ardeiul roşu şi *Herbamare*; se ajustează asezonarea după gust.
5. Se toarnă compoziţia într-o tavă potrivită, dată cu unt, şi se

mai pune ici şi colo unt limpezit sau unt obişnuit, după dorinţă.
6. Se lasă la copt 30 de minute la 175 de grade Celsius.

Variante: Foloseşte o lingură de amestec de asezonare italienesc *Frontier Herbs* în locul amestecului mexican şi schimbă legumele cu dovlecei, ciuperci *shiitake* şi ardei gras roşu tocat.

Pentru a scoate în evidenţă o aromă şi mai plăcută de porumb, pregăteşte un concentrat tăind boabele tinere de pe ştiulete şi fierbând înăbuşit boabele şi ştiuleţii în 7 căni de apă, timp de 20 de minute. Pasează şi lasă la scurs. Foloseşte 6 căni din acest concentrat la reţeta curentă.

Biscuiţii savuroşi ai lui Heidi - variantă mexicană

Ingrediente:

1/2 de cană de făină de amaranth
1/2 de cană de făină de porumb albastru
1/4 de cană de praf de *maranta*
1/4 de linguriţă de sare de mare
1/2 de linguriţă de praf de copt
3 linguri de unt înmuiat
1/2 de linguriţă de praf de chili
1/2 de linguriţă de seminţe de chimen
5 linguri de apă (aproximativ)
Herbamare după gust

1. Se încălzeşte cuptorul la 175 de grade Celsius.
2. Se amestecă ingredientele uscate cu un tel.
3. Cu ajutorul telului, al unui tăietor de patiserie sau cu o furculiţă, se amestecă untul în făină.
4. Se adaugă suficientă apă pentru ca aluatul să se lege şi să formeze o bilă.
5. Se întinde aluatul pe o suprafaţă dată cu făină sau între două foi de hârtie de copt (cu grosimea de aproximativ 6 milimetri).
6. Pe suprafaţa aluatului se presară un praf de *Herbamare*.
7. Se mută aluatul întins pe o foaie de copt unsă.
8. Se taie dreptunghiuri, pătrate, triunghiuri şi carouri.

9. Se coace timp de 15 minute sau până când marginile încep să se bruneze.
10. Se scoate de la cuptor şi se trage foaia de copt pe un suport din sârmă.
11. Se pune suportul din sârmă înapoi în cuptor, pentru ca biscuiţii să devină crocanţi.
12. Se închide cuptorul şi se serveşte.

Vafe după reţeta lui Bill şi Mike

Vafele, ca orice aliment din făină, trebuie să fie o masă ocazională. Merg foarte bine cu supa de legume în orice moment al zilei. Noi le-am folosit şi pentru sandvişuri. Ne preparăm singure maioneza de casă după principiile *Dietei pentru un Organism Ecologi*c, ca şi o mulţime de feluri de legume la cuptor sau gratinate. Vafele pot fi congelate sau păstrate zile de-a rândul în frigider.

(Se obţin 4 vafe pătrate cu latura de 22 de centimetri, care se sparg în pătrate mai mici, pe care le putem pune în aparatul de prăjit pâine ca să le reîncălzim.)

Ingrediente:

2 căni de făină (de *amaranth*; jumătate amaranth şi jumătate mei; alte combinaţii ale făinii)
1/2 de linguriţă de sare de mare
1/4 de cană de unt topit (1/2 de pachet)
2 linguriţe de praf de copt (fără aluminiu)
2 ouă (albuşurile şi gălbenuşurile în două boluri separate)
1 cană de apă (în funcţie de făina folosită)

1. Se preîncălzeşte forma de vafe la setarea medie sau maximă (câteva experimente vor stabili care este setarea cea mai bună).
2. Se combină făina, sarea de mare şi praful de copt într-un bol de amestec.
3. Se foloseşte telul pentru a amesteca foarte bine ingredientele uscate.
4. În boluri separate se combină gălbenuşurile, apa şi untul topit; se bat bine până când se omogenizează.
5. Se adaugă ingredientele lichide în cele uscate şi se bat împreună până rezultă o compoziţie omogenă. (Este posibil

să fie nevoie să mai adaugi apă pentru corectarea consistenţei. Compoziţia trebuie să curgă uşor în forma de vafe şi să se răspândească în toate colţurile - să nu fie prea groasă.)

6. Într-un bol separat, se bat albuşurile de ou până păstrează moţurile - spuma să fie fermă, dar nu uscată.
7. Se pun cu grijă albuşurile în compoziţie. (Încearcă să le amesteci complet fără să baţi prea mult.)
8. Cu o măsură din sticlă sau material plastic (aluminiul face ca spuma să cadă), se toarnă aproximativ o măsură de compoziţie, în mod egal în toate despărţiturile formei de vafe (o măsură pentru un pătrat cu latura de 22 de centimetri). Nu pune prea mult, deoarece compoziţia nu trebuie să dea peste margini.
9. Vafele trebuie să se facă în 10-14 minute. Dacă nu eşti sigur/ă, aşteaptă până în clipa în care nu se mai ridică abur din formă înainte să te uiţi. Lasă vafele la copt până devin crocante şi maronii.
10. Întotdeauna răceşte vafele pe un suport din sârmă.

SOSURILE *DIETEI PENTRU UN ORGANISM ECOLOGIC*

Supele şi în special supele-cremă, cum ar fi cele de broccoli cu fenicul proaspăt ori supa-cremă de conopidă cu mărar, sunt şi sosuri excelente. Poţi să îmbogăţeşti conopida cu mărar adăugând ciuperci *shiitake* şi să realizezi un preparat foarte asemănător cu supa-cremă de ciuperci Campbell. Aceasta poate deveni o bază pentru multe reţete, ba chiar şi pentru unele adaptări.

Când prepari o supă de morcovi şi conopidă cu tarhon, pune deoparte - după ce ai amestecat-o - câteva polonice de supă şi apoi adaugă o lingură (sau chiar mai mult) de muştar integral (cu oţet din cidru de mere). Ai obţinut astfel un sos nou şi delicios. Eu (Heidi) opăresc bucăţi mari de legume (ceapă, ţelină, morcovi, cartofi, broccoli) şi le pun într-un vas de copt împreună cu acest sos de morcovi cu tarhon şi muştar. Pun tava la cuptor circa 30 de minute. Este absolut delicios.

Sosul *Dietei pentru un Organism Ecologic*

Această reţetă delicioasă este îmbogăţită foarte mult prin adăugarea de ceapă sotată şi ciuperci *shiitake*. E excelentă pentru ocaziile speciale, de exemplu pentru Ziua Recunoştinţei şi alte sărbători, când se impune un sos tradiţional.

Ingrediente:

2 linguri de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obişnuit
2-3 linguri de făină de *amaranth*
2 căni de concentrat de supă de legume sau apă
1/4 de linguriţă de usturoi proaspăt mărunţit
O linguriţă din orice fel de amestec pentru asezonare de la Spice Hunter, cum ar fi *Herbes de Provence* sau *Deliciously Dill*
Sare de mare, *Trocomare* ori *Herbamare*, după gust.

1. Într-o tigaie mică se face un rântaş din unt limpezit, unt obişnuit sau ulei, amestecând imediat în el făina.
2. Se adaugă foarte încet concentratul de supă de legume sau apa, amestecând continuu.

3. Se adaugă usturoi şi se asezonează; se ajustează după gust.

Variante: Sotează ceapa tăiată felii şi ciupercile *shiitake* în aceeaşi tigaie pe care o vei folosi pentru sos. Scoate aceste ingrediente şi prepară sosul. Pune la loc ceapa şi ciupercile *shiitake* şi reîncălzeşte înainte de servire.

Sos de conopidă cu curry

Excelent cu mei.

Ingrediente:
O lingură sau două de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obişnuit
O ceapă mare, tocată
2 căţei de usturoi mărunţiţi
O linguriţă şi jumătate de rădăcină de ghimbir rasă
O lingură de praf de curry sau după gust
1/4 de linguriţă de boia iute
O căpăţână de conopidă tocată
O cană de apă
Sare de mare, *Herbamare* sau *Trocomare*, după gust
Suc de lămâie după gust

1. Se sotează ceapa, usturoiul, rădăcina de ghimbir, praful de curry şi boiaua de ardei în ulei, unt limpezit sau unt obişnuit.
2. Se adaugă conopida şi apa.
3. Se fierbe totul înăbuşit sau în oala sub presiune până când ingredientele se frăgezesc.
4. Se adaugă sarea de mare şi sucul de lămâie.

Sos bearnez simplu

Ingrediente:
Un ou
O linguriţă de oţet brut din cidru de mere organic
O linguriţă de muştar
O lingură de suc de lămâie
1/2 de cană de unt (un pachet)
Sare de mare după gust (1/2-1 linguriţă)

1. Într-un blender se amestecă toate ingredientele, cu excepţia
untului.
2. Într-o oală mică de supă se topeşte untul.
3. Se adaugă treptat untul topit în amestecul anterior şi se serveşte.

Sos de morcovi cu ghimbir

Excelent cu cereale; se obţin 4 porţii.

Ingrediente:

O lingură de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obişnuit
20-25 de morcovi mici, tocaţi (sau 15 mari)
2 cepe mari, tocate mărunt
3 căţei de usturoi mărunţiţi
2 fire şi jumătate de ţelină tocate
1 ardei gras roşu mic, tocat
Apă sau concentrat de supă cât să acopere ingredientele
2 linguriţe şi jumătate de sare de mare sau *Herbamare*
O lingură de amestec italienesc de asezonare
2 linguriţe de praf de usturoi
Suc de ghimbir după gust*

1. Se sotează morcovii şi ceapa în ulei, unt limpezit sau unt obişnuit.
2. Se adaugă ţelina şi ardeiul gras şi se sotează în continuare până se frăgezesc ingredientele.
3. Se adaugă apă şi sare de mare.
4. Combinaţia se pune la fiert în oala sub presiune timp de 15 minute sau se fierbe înăbuşit până se frăgezesc foarte bine toate ingredientele.
5. Se pasează.
6. Se adaugă amestecul de asezonare, sucul de ghimbir şi suficientă apă pentru asigurarea consistenţei adecvate a sosului.
7. Se amestecă şi se mai fierbe înăbuşit 10-15 minute.
8. Se ajustează asezonarea.

Variante: Se adaugă un vârf de cuţit de chimion, coriandru sau nucşoară în timpul sotării.

* Pentru sucul de ghimbir: Se rade ghimbirul, se ia în pumn şi se stoarce sucul într-un vas mic de măsură.

Sos fals de roşii

Sfecla din această reţetă este adăugată doar pentru culoare şi nu va ridica nicio problemă. Reţeta e inclusă aici pentru cei cărora le plac sosurile de roşii. Adăugarea oţetului din cidru de mere la sfârşitul preparării imită gustul acid al unui sos de roşii. Este excelent peste mei sau crochete din hrişcă.

Ingrediente:

3 linguri de ulei de cocos organic, nerafinat, unt limpezit sau unt obişnuit
4 căni de ceapă roşie tocată
3 linguri de usturoi tocat fin
3 linguri de asezonare de pizza (Spice Hunter)
Un dovlecel potrivit, tocat
2 dovleci
3 căni de concentrat de sfeclă*
2 linguri de sare de mare
6 căni de apă
O cană de oţet din cidru de mere

1. Se sotează ceapa şi usturoiul în ulei, unt limpezit sau unt obişnuit, până devin aurii.
2. Se adaugă un amestec de asezonare de pizza şi dovlecei şi se continuă sotarea.
3. Se ia de pe foc.
4. Se preîncălzeşte cuptorul la 175 de grade Celsius.
5. Se fac găuri în dovleac ca să nu explodeze.
6. Se coace dovleacul până devine foarte fraged, aproximativ o oră şi jumătate, două ore.
7. Când este gata, se taie în două şi se lasă la răcit suficient pentru a putea fi manipulat.
8. Se scot seminţele şi se măsoară 7 căni de pulpă de dovleac.

9. Se adaugă în amestecul de ceapă şi dovlecel.
10. Se toarnă apă şi se încălzeşte.
11. Se adaugă concentratul din sfeclă.
12. Se continuă fierberea înăbuşită şi se pasează până se obţine o cremă.
13. Se adaugă apă şi sare pentru obţinerea consistenţei şi aromei dorite.
14. Când preparatul ajunge la temperatura camerei, se adaugă oţetul din cidru de mere.

* Concentratul din sfeclă este preparat prin fierberea înăbuşită a 1-2 sfecle tăiate felii în 2 căni de apă, timp de 30 de minute.

Sos-deliciu de lămâie cu unt

Este bun de pus peste un platou cu toate legumele.

Ingrediente (se obţin aproximativ 2 căni):
1/2 de cană de unt obişnuit (un pachet) sau unt limpezit
O lingură de ulei organic, nerafinat
2 cepe potrivite tocate mărunt sau 2 cepe verzi mici feliate subţire
1/3 de cană de suc proaspăt de lămâie
1/2 de linguriţă de tarhon uscat sau o lingură cu vârf de tarhon proaspăt tocat
1/2 de linguriţă de busuioc uscat sau o lingură cu vârf de busuioc proaspăt tocat

1. Se încălzeşte untul limpezit, untul obişnuit sau uleiul într-o tigaie mică.
2. Se adaugă ceapa şi se sotează până devine fragedă.
3. Se adaugă restul ingredientelor şi se fierb înăbuşit 10 minute.
4. Se ia de pe foc şi se serveşte.

Variante: Foloseşte 1/2 de linguriţă de mărar uscat sau o lingură de mărar proaspăt în locul tarhonului şi al busuiocului.

Pesto

Ingrediente:

3-4 căni de busuioc proaspăt
3/4 de cană de ulei organic, nerafinat, din seminţe de in sau de dovleac*
O linguriţă de sare de mare
Sucul de la o lămâie
3 linguri de suc de lămâie (aproximativ o lămâie zemoasă)
3-4 căţei de usturoi
1/2 de cană de pătrunjel cu frunza plată
O lingură de lecitină

1. Se combină toate ingredientele în blender.
2. Se amestecă bine până se omogenizează.
3. Preparatul se serveşte cu tăiţei, cereale şi cartofi roşii, la salate sau cu un platou de legume.

* În momentul în care poţi introduce uleiul de măsline în alimentaţia ta cotidiană, poţi să-l foloseşti şi în această reţetă în locul uleiului nerafinat.

SALATELE ŞI SOSURILE DE SALATĂ ALE *DIETEI PENTRU UN ORGANISM ECOLOGIC*

Salatele sunt alimente speciale, iar salatele *Dietei pentru un Organism Ecologic* sunt şi mai mult de-atât. Salata poate să reprezinte ea însăşi o masă completă... Poate fi preparată din ingrediente crude, fierte sau congelate... E simplu de preparat... Se supune cu uşurinţă regulilor de combinare a alimentelor... şi reprezintă o parte importantă a dietei alimentare pentru refacerea sănătăţii.

Deşi este posibil să-ţi fie greu să digeri produse crude, mai ales când începi Dieta, aceste alimente sunt atât de bogate în enzime, vitamine şi minerale, încât e important să incluzi în mesele tale o salată preparată adecvat cel puţin o dată pe zi, de îndată ce poţi. Pentru o digestie mai uşoară, încearcă salate cu legume opărite şi sosuri fără ulei (mai multe pe această temă în cele ce urmează).

În zilele calde de vară, salatele crocante şi reci sunt mese sau chiar gustări ideale. Tot anul, poţi să le duci cu uşurinţă la serviciu şi poţi chiar să iei sosul separat, astfel încât să-l adaugi în ultimul moment. Când organismul se contractă din cauza cantităţii prea mari de sare sau a unei zile stresante, echilibrează-l cu o salată expansivă. Dacă organismul tău e prea acid, o salată alcalină poate să-ţi sară în ajutor.

Ai nevoie de câteva idei de salate? Uită-te peste reţetele noastre - şi gândeşte-te la marea varietate de salate verzi şi legume terestre, marine şi murate. Cu cât sunt mai multe culori, cu atât mai bine: verde de la broccoli, sparanghel, mazăre englezească; galben de la dovleac; roşu de la ardeiul gras sau de la ceapă; alb de la castravete sau *jicama*. Poţi să-ţi prepari salate de cereale cu cele patru acceptate de *Dieta pentru un Organism Ecologic* şi cartofi sau salate cu proteine, cu somon, ton, carne de pui sau curcan tocate. Ori amestecă migdale, seminţe de floarea-soarelui sau dovleac înmuiate în salatele de legume, pentru a fi mai crocante.

Te rugăm să nu uiţi de acele foarte importante legume marine. Un rest de salată de *hijiki* cu ceapă şi morcovi este delicioasă când o amesteci cu salată verde & ridichi şi torni peste ea sosul de salată al *Dietei pentru un Organism Ecologic*. Sau înmoaie puţină *arame* în apă timp de zece minute, scurge-o,

toac-o şi adaug-o în salata verde. *Wakame* este delicioasă într-o salată de castraveţi cu ardei gras şi ceapă roşie tăiate cubuleţe. Taie *nori* în fâşii mici sau în pătrate pe care să le poţi presăra peste orice salată, pentru a-ţi oferi un bonus de culoare şi gust.

Legumele crude murate adaugă culoare şi impulsionează orice salată. Noi le folosim chiar şi în reţetele de sosuri pentru salate şi în maioneză.

Importanţa uleiurilor organice nerafinate

Credeam că uleiurile „presate la rece" sau „extrase prin presare" care se vând în magazinele cu hrană naturistă erau sănătoase. Însă eu (Donna) am început să lucrez cu un terapeut specializat în enzime care a testat mostre de urină şi a descoperit că oamenii pur şi simplu nu digeră aceste grăsimi. Problema asta m-a determinat să mă lansez în căutarea febrilă a unui răspuns. Am descoperit că ficatul, organ-cheie în digestie, trebuie să primească uleiuri absolut nerafinate. Pur şi simplu nu a fost creat pentru a procesa uleiurile fabricate, rafinate, pe care omul modern le foloseşte de generaţii întregi. Chiar dacă le găseşti într-un magazin cu hrană naturistă şi chiar dacă sunt etichetate drept „presate la rece", tot sunt albite, dezodorizate şi rafinate. Le lipsesc acizii graşi esenţiali, culoarea şi aroma. Pe de altă parte, uleiurile organice nerafinate îţi asigură acizii graşi esenţiali.

Este posibil să fi observat că, atunci când consumi uleiuri, te balonezi şi acumulezi în intestine gaze. În acest caz, încearcă să ţii consumul de uleiuri la un nivel minim până când ecosistemul tău interior s-a refăcut. (Vezi reţetele noastre de sosuri de salată fără ulei.) Microfiora benefică joacă un rol important în digerarea grăsimilor şi uleiurilor, astfel încât, pe măsură ce începi să consumi alimente şi lichide fermentate, această problemă poate dispărea complet. Deoarece grăsimile sunt digerate la nivelul intestinului subţire, în mod cert vei constata o îmbunătăţire a acestui proces dacă vei lua o enzimă digestivă. Compania Body Ecology îţi pune la dispoziţie una, denumită ASSIST SI. Scopul nostru este să te ajutăm să-ţi creezi un ecosistem interior plin de viaţă şi înfloritor, astfel încât să poţi consuma şi să te poţi bucura de uleiurile care sunt într-adevăr esenţiale pentru crearea unei stări ideale de sănătate.

Uleiurile organice, nerafinate, din seminţe, sunt brute şi se obţin prin presare la rece. Sunt procesate cu o uimitoare doză de grijă. Seminţe organice precum cele de in, dovleac, primula, limba-mielului, rapiţă, floarea-soarelui sau şofrănaş sunt presate cu atenţie pentru a-şi elibera uleiurile. Uleiul nu este niciodată expus la lumină sau la oxigen şi nu i se adaugă niciun conservant. E îmbuteliat în recipiente opace la lumină şi ştampilat cu data expirării. Pentru că e mai puternic şi mai aromat decât uleiurile pe care le-ai consumat câtă vreme ai crescut, este posibil să ai nevoie de ceva timp ca să te obişnuieşti cu el. Însă celor mai mulţi oameni le place gustul bogat al acestui ulei preţios şi nu s-ar mai întoarce niciodată la uleiurile rafinate, „plasticizate", după ce află care sunt beneficiile medicale ale uleiurilor nerafinate.

Uleiul din seminţe de in este o excelentă sursă de acid gras omega-3. În zilele noastre, tindem să avem o mare carenţă de omega-3. Acest acid gras este uşor distrus de căldură, aşa că nu îl folosim niciodată la gătit în Dietă. Uleiul rafinat canola (din rapiţă) este o altă sursă de omega-3, dar nu e utilizat în cadrul *Dietei pentru un Organism Ecologic* din cauza aromei sale puternice şi amare. Uleiul canola comercial, pe care îl poţi vedea peste tot în zilele noastre, nu are nici culoare şi nici aromă, aşa că ştii că este rafinat.

Uleiul de măsline extravirgin se bucură de o înaltă apreciere în rândurile nutriţioniştilor şi mulţi oameni spun că-l digeră foarte bine. De ce? Nu este rafinat. Multe magazine vând ulei de măsline extravirgin de calitate superioară nerafinat. Uleiul conţine doar urme de acizi graşi esenţiali, dar are proprietăţi care ajută la protejarea inimii. Îl poţi folosi cu generozitate în cadrul *Dietei pentru un Organism Ecologic.*

Oţetul organic brut, nefiltrat, din cidru de mere

Oamenii sunt adeseori surprinşi când află că, în cadrul *Dietei pentru un Organism Ecologic*, pot să consume oţet, dar numai dacă acesta e brut, nefiltrat, făcut din cidru de mere şi îmbătrânit în butoaie din lemn. Mai multe companii produc oţet din cidru de mere şi vei găsi o frumoasă selecţie în magazinul cu hrană naturistă.

Unele oţeturi din cidru de mere sunt tratate în cursul

fermentaţiei cu metabisulfit, un conservant căruia legea nu-i impune menţionarea pe etichetă. Caută oţet care conţine sediment natural de pectină, minerale, bacterii benefice şi enzime. Lumina stimulează activitatea radicalilor liberi şi descompunerea factorilor nutritivi vitali. Oţetul îmbuteliat în flacoane incolore din sticlă este expus la oxidare, iar aceasta îi conferă o culoare brună.

Mulţumită conţinutului său de minerale (în special potasiu), oţetul are capacitatea de a normaliza echilibrul acido-bazic al organismului. Calităţile lui antiseptice curăţă tractul digestiv. Aciditatea sa ajută la îndepărtarea depozitelor de calciu din articulaţii şi vase de sânge, dar nu are niciun efect asupra nivelului normal al calciului din oase sau dinţi. Pectina aflată în oţetul din cidru de mere nefiltrat stimulează sănătatea intestinelor. Potasiul din oţet reglează creşterea, hidratează celulele, echilibrează sodiul şi facilitează o funcţionare normală a sistemului nervos.

Sosurile fără ulei pentru o digestie mai bună

În lipsa unui ecosistem interior sănătos, mulţi oameni au probleme cu digerarea grăsimilor şi a uleiurilor. Mai mult, există împrejurări în care poţi dori sau eşti obligat să eviţi uleiurile, dar ai de gând totuşi să te delectezi cu o salată proaspătă. Printre aceste împrejurări se numără următoarele:

1. Tocmai începi *Dieta pentru un Organism Ecologic* şi digestia ta nu este deocamdată suficient de eficientă pentru a face faţă uleiurilor. În curând, însă, vei fi în măsură să absorbi toţi factorii nutritivi pe care îi conţin grăsimile şi uleiurile bune.
2. Îţi laşi ficatul şi vezica biliară să se odihnească, printr-un program de curăţare care elimină uleiurile.

Ambele situaţii impun evitarea sosurilor de salată care conţin uleiuri. Probabil că ai văzut asemenea sosuri în magazine, dar s-ar putea să nu ştii cum se prepară ele. Îţi vom arăta cum se procedează cu ajutorul unei gume naturale numite gumă de *xanthan*.[24] Pur şi simplu elimină uleiul din orice reţetă preferată de sos de salată, înlocuieşte-l cu un volum egal de apă şi puţină

gumă de *xanthan* pentru îngroşare şi adaugă o varietate de plante aromatice şi amestecuri de asezonare. Din momentul în care te familiarizezi cu guma de *xanthan*, îţi vei concepe cât de curând propriile sosuri de salată. Reţetele noastre sunt doar exemple care să-ţi stimuleze creativitatea.

Aceste sosuri pot fi foarte comode atunci când vrei să-ţi pregăteşti o masă cu proteine şi o salată. Aminteşte-ţi că o cantitate mare de ulei (ca de exemplu într-o salată de ton cu maioneză) inhibă secretarea de acid clorhidric la nivelul stomacului. Ai nevoie şi de acid clorhidric, şi de pepsină ca să digeri proteinele. O salată de ton cu un sos fără ulei poate avea un gust fabulos. Acum poţi crea capodopere de salate de ouă, ton şi carne de pui sau poţi să-ţi faci un pateu de migdale cu seminţe de dovleac sau de floarea-soarelui apelând la una dintre reţetele fără ulei.

Sosurile de salată fără ulei şi sosurile de salată preparate cu uleiuri nerafinate de cea mai bună calitate încep să joace un rol-cheie prin faptul că ne ajută să fim mai sănătoşi. Pe măsură ce oamenii vor afla într-un număr tot mai mare cât de important este să elimine din alimentaţia cotidiană grăsimile de proastă calitate şi colesterolul nociv, multe dintre afecţiunile de care suferim astăzi pur şi simplu vor dispărea.

Notă

24. Guma de *xanthan* este produsă prin fermentaţia realizată de un microorganism numit *Xanthomonas campestris*. Este sută la sută pură şi nu conţine zahăr, sare, amidon, drojdii, grâu, porumb, soia sau lapte; pare să fie bine tolerată chiar şi de persoanele cele mai sensibile. E disponibilă la NOW Foods (800-9998069) şi Bob’s Red Mill Natural Foods, Milwaukie, Oregon 97222 (800349-2173). Te rugăm să-i rogi pe cei de la magazinul cu hrană naturistă să ţi-l comande.

Reţete de salate şi sosuri pentru salate

În comparaţie cu legumele murate sau preparate în aburi, cele crude sunt de regulă dificil de digerat înainte ca ecosistemul tău interior să fie refăcut pe deplin. Pe de altă parte, sunt surse bogate de enzime necesare şi am constatat că, preparate într-un mod adecvat, reprezintă o parte importantă a

Dietei pentru un Organism Ecologic. Sugestiile de preparare dintre paranteze fac aceste legume mai uşor de digerat.

Salata *Dietei pentru un Organism Ecologic*

Alege dintre aceste frunze de legume pentru a crea un număr infinit de combinaţii încântătoare de salate:
Frunze de sfeclă
Varză
Varză furajeră
Tătănească
Păpădie
Andive
Andive *escarole*
Kale
Talpa gâştei
Salată verde
Pătrunjel
Frunze de ridiche
Spanac
Frunze de napi
Măcriş de baltă

Germenii care pot fi folosiţi includ:
Lucernă
Ridichi
Floarea-soarelui

Tulpini şi rădăcini:
Broccoli (opărită)
Morcovi (tăiaţi)
Conopidă (opărită)
Ţelină
Porumb (albit)
Anghinare de Ierusalim
Jicama (tăiată)
Dovlecei de vară
Dovlecei

Suplimente deosebit de nutritive:

Arame (înmuiate sau fierte) *Nori* (tăiate)
Ceapă roşie Arpagic
Ceapă verde *Hijiki* (fiert)
Wakame (înmuiate)

Sugestii de mirodenii din seminţe şi plante aromatice:
Busuioc Mărar Boia dulce
Nucşoară Praf de usturoi Pătrunjel
Chimen Hrean Seminţe de mac
Boia iute Măghiran Seminţe de dovleac
Ţelină Nucşoară Salvie
Scorţişoară Praf de ceapă Cimbru

Sosul de salată al *Dietei pentru un Organism Ecologic* cu oţet din cidru de mere

O porţie suficientă pentru 1-2 persoane.

Ingrediente:
2 linguri de ulei de măsline extravirgin
O lingură de ulei din seminţe de in sau un amestec de ulei din seminţe de in şi primula
O lingură de oţet brut din cidru de mere organic (sucul de lămâie este de asemenea delicios)
1/4-1/2 de linguriţă de sare de mare Celtic şi/sau Herbamare, după gust

Alte opţiuni excelente: O lingură sau două de ulei din seminţe de dovleac prăjite, o linguriţă de muştar, o lingură de amestec de asezonare *Sea Seasonings* de *dulse* sau de *dulse* cu usturoi, un pic de maioneză de casă (sau produsul *Vegenaise* de la Follow Your Heart, preparat cu ulei din seminţe de strugure), un vârf de cuţit de boia, 1/2 de linguriţă de EcoBloom (un prebiotic care stimulează dezvoltarea microorganismelor prietenoase).

Pentru prepararea rapidă a acestui sos de salată, pune toate ingredientele pe fundul unui bol pentru salată, din lemn, sticlă sau oţel inoxidabil. Cu ajutorul unui tel, bate repede toate ingredientele. Introdu în bol legumele verzi preferate, inclusiv

varietăţi de salată verde şi plante aromatice proaspete (busuioc, coriandru, *arugula*) şi amestecă totul foarte bine, până când toate legumele verzi sunt acoperite cu sos. Ajustează gustul adăugând sare de mare Celtic sau *Herbamare*, dacă vrei.

Alte completări extraordinare: *Arame* (o legumă marină) înmuiată şi tocată, resturi de legume preparate prin fierbere în aburi, nuci şi seminţe înmuiate şi brânză de kefir (pentru stadiul doi al *Dietei pentru un Organism Ecologic*). Brânza de kefir este delicioasă amestecată cu sosul de salată al *Dietei pentru un Organism Ecologic* şi se combină cu toate legumele crude şi murate, cu toate nucile şi cu toate seminţele.

Pentru o porţie mai mare pe care să o păstrezi la frigider:

Ingrediente:
2/3 de cană de uleiuri organice nerafinate (foloseşte o combinaţie de ulei de măsline extravirgin, ulei din seminţe de in sau un amestec de ulei din seminţe de in şi ulei de primula)
1/3 de cană de oţet din cidru de mere organic (sau suc de lămâie)
O linguriţă de sare de mare Celtic sau după gust
(Se adaugă alte opţiuni din paragrafele anterioare.)

Pentru prepararea rapidă a acestui sos pentru salată, pune toate ingredientele într-un recipient cu capac şi scutură viguros.

Pentru prepararea unei versiuni şi mai cremoase, pune oţetul din cidru de mere şi amestecul de asezonare într-un blender. Pasează la viteză medie, adăugând încet-încet uleiul. În acest fel, „emulsionezi" sau îngroşi sosul de salată, plus că acesta nici nu se va mai separa. Pentru a obţine un sos mai gros, adaugă gumă de *xanthan* după turnarea uleiului şi amestecă în continuare. Merge bine şi cu Cuisinart Quick Prep sau cu alte blendere de mână. Preparatul se păstrează la frigider timp de o săptămână până la zece zile.

Salată opărită

Ingrediente:
Este o varietate de salată ruptă în bucăţele mici. Legume care pot fi opărite:

Broccoli
Varză
Morcovi
Porumb tăiat de pe ştiulete
Ceapă verde
Daikon
Kale
Ceapă roşie
Mazăre
Ridichi
Castraveţi
Fasole verde
Dovleac galben
Dovlecel
Ţelină

1. Se taie legumele în forme atractive (beţişoare, semilune, flori, stele), folosindu-se formele de tăiere pentru legume care îţi plac.
2. Se opăresc repede în apă clocotită. Ai grijă să nu le laşi prea mult la fiert. Cel mai bine este să le scoţi din apă imediat ce capătă o culoare luminoasă (de exemplu, broccoli primeşte o frumoasă culoare verde strălucitoare).
3. Se iau legumele de pe foc şi se răcesc bine.
4. Se pun salata verde şi legumele răcite într-un bol.
5. Se amestecă şi se adaugă un sos de salată la alegere.

Sunt excelente şi plantele aromatice proaspete (se toacă şi se adaugă crude): pătrunjel, mărar, mentă, busuioc, măcriş de baltă, *arugula*.

Legumele marine sunt minunate: *dulse, wakame, arame*. Se ţin în apă până se înmoaie, se scurg, se stoarce excesul de lichid şi se toacă. (Deşi nu trebuie neapărat, poţi să fierbi *wakame* sau *arame* 15 minute, dacă vrei.)

Migdalele şi seminţele de floarea-soarelui crude, înmuiate şi germinate conferă un aer festiv, dar nu le adăuga dacă ai pus în salată şi legume cu amidon - ca de pildă cartofi roşii.

Salate în care se folosesc seminţe similare cerealelor

Aminteşte-ţi că, iniţial, în cadrul *Dietei pentru un Organism Ecologic* se pot consuma numai patru „cereale" (de fapt seminţe asemănătoare cerealelor). Cu timpul, e posibil să introduci în alimentaţia cotidiană cereale adevărate. Această reţetă merge bine pentru mei, *quinoa*, hrişcă sau pentru o combinaţie a acestor trei cereale. Ulterior, merge bine cu orez, arpacaş, orz etc. *Amaranth*-ul este prea lipicios pentru o salată cu cereale.

Cerealele fierte sau seminţele similare cerealelor care ţi-au rămas pot fi transformate cu uşurinţă într-o salată de cereale, deoarece sunt mai uscate decât dacă ar fi proaspăt fierte.

Când prepari cereale proaspăt fierte folosite pentru salate, dă apa într-un clocot înainte să adaugi cerealele respective. Din momentul în care acestea sunt fierte, ia-le de pe foc şi lasă-le să se răcească timp de 15 minute sau mai mult, ca să se usuce şi să fie mai pufoase.

Se amestecă 2-4 căni din orice cereală fiartă (sau combinaţie de cereale) cu legume crude sau uşor opărite, se adaugă un sos de salată la alegere, se presară puţin amestec de asezonare sau sare de mare... şi salata de cereale este gata.

Legumele trebuie tăiate cubuleţe sau mărunţite (reprezentând o completare excelentă la o salată de cereale creativă) şi trebuie înmuiate sau fierte (vezi Capitolul 12).

Sugestii de legume:

Morcovi
Castraveţi
Ţelină
Ceapă roşie
Ceapă verde
Ridichi
Mazăre
Porumb
Dovleac galben
Fasole verde
Broccoli
Legume marine

Salată de *quinoa*

Ingrediente:

2 căni de quinoa nefiert (ori mei)
2/3 de cană de mazăre congelată
2/3 de cană de porumb congelat sau proaspăt
2/3 de cană de ardei gras roşu, tocat cubuleţe
O legătură de ceapă verde sau roşie tocată mărunt (opţional)
O cană sau mai multe de sos vinaigrette Rosemary (vezi reţeta)

1. Se fierb cerealele până sunt aproape gata, dar mai rămân puţin *al dente*.
2. Se fierb morcovii, mazărea şi porumbul în aburi timp de 4-6 minute (trebuie să fie fierte, dar să rămână totuşi puţin ferme).
3. Se combină toate ingredientele într-un bol mare.

Tabouli de *quinoa*

Ingrediente (se obţin 4 porţii):
O cană de *quinoa*
2 căni de apă
1/2 de linguriţă de sare de mare
O cană de castravete tocat mărunt
1/2 de cană de pătrunjel tocat mărunt
1/2 de cană de ceapă verde, tocată mărunt
O cană de sos de mentă cu usturoi (vezi reţeta)
Frunze de salată pentru garnisire

1. Quinoa se fierbe în două căni de apă, împreună cu sarea de mare, până devine translucidă; se ia de pe foc şi se lasă să se odihnească 10-15 minute, ca să se facă pufoasă.
2. După ce se răceşte, se adaugă castravetele, pătrunjelul şi ceapa verde.
3. Se toarnă sosul de mentă cu usturoi.
3. Se răceşte în frigider înainte de servire.
4. Se serveşte pe frunze de salată verde.

Salată din rădăcină de ţelină

Ingrediente:
Rădăcină de ţelină, rasă în robotul de bucătărie
Maioneză de casă

Un vârf de cuţit de sare de mare
Plante aromatice după gust

Se combină toate ingredientele într-un bol şi se servesc.

Salată din cartofi roşii noi, cu sos de ceapă roşie

Ingrediente (6 porţii):
Un kilogram de cartofi roşii mici, spălaţi şi frecaţi bine
Sare de mare sau *Herbamare*, după gust
Piper negru, proaspăt măcinat
3/4 de cană de maioneză de casă
1/2 de cană de ceapă roşie dulce, tocată mărunt
1/2 de cană de mărar, fenicul sau pătrunjel, preferabil cu frunze plate, tocat
Fire de mărar proaspăt sau pătrunjel pentru garnisire

1. Se taie cartofii în cuburi şi se fierb până devin fragezi.
2. După ce se răcesc, se adaugă celelalte ingrediente.
3. Preparatul se răceşte bine înainte de servire.

Variante:
Se adaugă măcriş de baltă, muştar şi o lingură sau două de oţet brut din cidru de mere organic ori plante aromatice, cum ar fi praf de curry, usturoi, amestec italienesc de asezonare etc.; se pun şi câteva linguri din amestecul preferat de legume murate, ca să se dea şi mai multă vioiciune salatei - şi, desigur, ca să devină şi mai uşor digerabilă.
Aceleaşi ingrediente pot fi combinate, în locul maionezei, şi cu sosul de salată al *Dietei pentru un Organism Ecologic* şi sunt chiar mai sănătoase.

Salată din porumb marinat

Ingrediente (se obţin 4-6 porţii):
O cană şi trei sferturi de porumb galben, tăiat de pe ştiulete (în jur de 4 ştiuleţi)
1/4 de cană de apă
1/2 de ardei gras roşu, tăiat în fâşii ceva mai late de un centimetru

1/2 de cană de ţelină tocată
2 linguri de ceapă verde, tocată subţire
O lingură de ardei iute uscat şi pisat
O lingură de pătrunjel proaspăt, tocat
3 linguri de ulei organic din seminţe de in sau de dovleac
O lingură de oţet brut din cidru de mere organic
Sare de mare şi piper după gust

1. Se amestecă porumbul şi apa într-o oală de supă medie.
2. Se dă într-un clocot, se acoperă vasul, se reduce flacăra şi se lasă să fiarbă înăbuşit timp de 7-8 minute sau până se înmoaie porumbul.
3. Se scurge porumbul şi se combină cu ardeiul roşu şi cu următoarele patru ingrediente, după care se lasă deoparte.
4. Se amestecă uleiul şi restul ingredientelor într-un borcan; acesta se acoperă ermetic şi se scutură viguros.
5. Se amestecă marinata cu compoziţia cu porumb; se acoperă şi se răceşte la frigider cel puţin patru ore înainte de servire.

Salată de vară de porumb cu curry

Pentru ocazii speciale.

Ingrediente:

6-8 ştiuleţi de porumb proaspeţi sau 3 căni de porumb congelat
Un dovlecel mic, tăiat cubuleţe
Un ardei gras roşu mare, tăiat şi el cubuleţe
O legătură de ceapă verde, cu părţile albă şi verde tăiate în bucăţele de 5-6 milimetri
1/2 de cană de pătrunjel italienesc, tocat

Sosul:

1/4 de cană de ulei organic din seminţe de in sau dovleac
4 linguri de oţet din cidru de mere organic sau suc de lămâie
O linguriţă de praf de curry
1/2 de linguriţă de sare de mare
1-2 căţei de usturoi mărunţiţi

1. Poţi să foloseşti porumb crud sau, dacă vrei, opăreşte-l repede şi răceşte-l.

2. Se amestecă porumbul crud sau răcit, dovlecelul, ardeiul gras, ceapa verde şi pătrunjelul.
3. Se combină apoi uleiul, oţetul sau sucul de lămâie, praful de curry, sarea de mare şi usturoiul.
4. Se amestecă legumele şi sosul şi se lasă la marinat timp de 2-4 ore.

Variante: Se adaugă o lingură sau două de maioneză de casă pentru a se obţine un sos mai cremos.

Salată de morcovi

Această salată este excelentă pentru că ajută la eliminarea toxinelor din colon.

Ingrediente (se obţin 1-2 porţii):
2 linguri de ulei de cocos organic, nerafinat
O lingură de ulei de măsline organic, nerafinat
4-6 morcovi mari, curăţaţi şi tocaţi

Se rad fin morcovii în robotul de bucătărie şi se amestecă apoi cu ambele uleiuri.

Salată *Coleslaw*

Ingrediente (se obţin 4 porţii):
1 căpăţână mică de varză albă
2 căni de apă fiartă
3 morcovi raşi
Sare de mare după gust
Maioneză asezonată sau sos de salată *Dieta pentru un Organism Ecologic*.

1. Se taie varza bucăţi şi se toacă în robotul de bucătărie sau cu mâna.
2. Se pun varza şi morcovii într-un bol mare pentru amestec şi se înmoaie puţin turnându-se deasupra apă fiartă cu sare de mare (uşurează digestia). Se scutură de câteva ori şi apoi se scurg.
3. Se amestecă maioneza asezonată sau sosul de salată al *Dietei pentru un Organism Ecologic*.

Variante: Se pot adăuga şi alte ingrediente, cum ar fi ceapă verde, ardei gras roşu, ţelină, *daikon* tocat sau ridichi roşii, mărar, chimen sau seminţe de ţelină, seminţe de floarea-soarelui, pătrunjel tocat, arpagic, mărar, fenicul sau alte plante aromatice proaspete.

Pentru a obţine o salată *Coleslaw* dulce, se adaugă câteva picături de concentrat de stevia.

Salată de sparanghel, fasole verde şi anghinare

Această salată elegant aranjată poate să constituie o masă ca atare sau poate face parte dintr-o masă generatoare alcalină numai de legume. Este, de asemenea, încântătoare şi cu un antreu de cereale. Anghinarea este o legumă cu amidon, aşa că aminteşte-ţi să nu serveşti această salată cu proteine de origine animală.

Ingrediente (se obţin 6 porţii):

500 de grame de sparanghel fiert, proaspăt
250 de grame de fasole verde, proaspătă
6 bucăţi de anghinare proaspătă, fierte sau congelate (vezi indicaţiile de fierbere în continuare)
1/2 de castravete, curăţat de coajă şi feliat subţire
Un ardei gras roşu, tăiat felii
1/2 de căpăţână de conopidă, separată în copăcei, opărită puţin sau fiartă rapid şi ţinută apoi sub apă rece pentru oprirea fierberii
1/2 de cană de ulei organic, nerafinat
1/4 de cană de oţet brut din cidru de mere organic
Sare şi piper după gust
O lingură rasă de busuioc mărunţit sau după gust
O lămâie proaspătă (dacă fierbi anghinarea)

1. Se amestecă toate legumele într-un bol de salată.
2. Într-un borcan cu capac etanş se pun uleiul, oţetul, sarea, piperul şi busuiocul. Se scutură bine, ca să se omogenizeze.
3. Se toarnă combinaţia peste salată şi se amestecă apoi uşor, dar bine; se pune la rece.
4. Se amestecă din nou uşor. Se serveşte din bol sau se transferă pe un platou ornat cu castraveţi tăiaţi subţire şi se

aranjează salata propriu-zisă în centrul platoului. Deasupra se aşează anghinarea.

Cum se fierbe anghinarea

1. Se taie baza ca să fie plată şi se înlătură frunzele mici de la bază. Se taie apoi cam 2-2,5 centimetri din partea de sus.
2. Se tund frunzele exterioare cu foarfecele, pentru a i se da plantei o formă frumoasă, rotundă.
3. Cu degetele mari, se desface anghinarea din mijloc, până i se expune miezul. Cu o linguriţă se scobeşte miezul păros şi se strânge apoi anghinarea la loc. Se dă cu pensula cu suc de lămâie ca să nu se decoloreze şi se fierbe în apă cu sare timp de circa 15 minute. Se scurge şi se lasă la răcit înainte de folosire.

Salată de fasole verde

Ingrediente:

500 de grame de fasole verde
2 linguri de ulei organic, nerafinat
O linguriţă de oţet brut din cidru de mere organic
Sare şi piper după gust
O şalotă mică sau 3-4 cepe verzi, tocate fin
O linguriţă de tarhon, oregano sau mărar uscat, ori usturoi (opţional)
Un fir de pătrunjel

1. Se taie fasolea spălată în bucăţi de 2-5 centimetri şi se opăreşte sau se fierbe puţin în aburi. Se scurge şi se clăteşte cu apă rece şi apoi se lasă la răcit.
2. Se amestecă uleiul, oţetul, sarea şi piperul într-un bol de salată, bătându-se bine şi se adaugă şalota sau ceapa verde tocată.
3. Se adaugă fasolea răcită şi se amestecă totul cu grijă. Se lasă la marinat în frigider timp de o oră.
4. Se amestecă din nou înainte de servire şi se garniseşte cu pătrunjel.

Sosuri de salată fără ulei

Sosul italienesc al lui Jeannine

Ingrediente:

1/2 de cană de oţet brut din cidru de mere organic
1/2 de cană de suc de lămâie proaspăt stors
O cană şi jumătate de apă
2 linguri de usturoi mărunţit
2 linguri de muştar integral din oţet din cidru de mere
2 linguri de pătrunjel proaspăt, tocat fin
2 linguriţe de sare de mare
1/8 de linguriţă de piper
2 linguri de piper roşu, pisat fin
1/4 de linguriţă de oregano, busuioc şi cimbru uscate*
O linguriţă de gumă de *xanthan* (agent de îngroşare)

Se amestecă toate ingredientele, cu excepţia agentului de îngroşare, apoi se adaugă şi guma de xanthan; se amestecă sau se scutură bine. Combinaţia se pune peste noapte la frigider.

* Se poate adăuga, în loc de o linguriţă de amestec de asezonare italienesc, produsul companiei Spice Hunter.

Sos de lămâie cu rozmarin şi usturoi

Ingrediente:

O cană de oţet brut din cidru de mere organic
O cană şi jumătate de apă
1/2 de cană de suc de lămâie proaspăt stors
2 linguri de usturoi mărunţit
1/2 de linguriţă de piper
1/2 de linguriţă de seminţe de ţelină
6 linguri de ceapă roşie, tocată
2 linguri de ardei roşu, mărunţit
O linguriţă de mărar
2 linguri de pătrunjel proaspăt tocat
3 linguriţe de sare de mare
2 linguri de rozmarin uscat zdrobit sau 4 linguri de rozmarin proaspăt zdrobit
O linguriţă de gumă de *xanthan* (agent de îngroşare)

Se amestecă primele 12 ingrediente, apoi se adaugă guma de xanthan; se amestecă sau se scutură bine. Preparatul se pune peste noapte la frigider.

Sos vinaigrette cu rozmarin

Ingrediente:
1/2 de cană de oţet brut din cidru de mere organic
1/2 de cană de suc de lămâie proaspăt stors
O cană de apă
4 linguri de muştar
O linguriţă de piper proaspăt măcinat
O linguriţă de rozmarin
1/2 de linguriţă de sare de mare
O linguriţă de gumă de *xanthan* (agent de îngroşare)

Se amestecă primele 7 ingrediente, apoi se adaugă şi guma de *xanthan*; se amestecă sau se scutură bine. Se pune la frigider peste noapte. Acest sos este excelent pentru salata de cartofi.

Sos de salată cu ulei organic nerafinat

Sos vinaigrette Rosemary

Ingrediente:
O linguriţă de rozmarin
1/4 de cană de ulei organic, nerafinat
3/4 de cană de apă
1/2 de cană de oţet brut din cidru de mere organic
1/2 de cană de suc de lămâie proaspăt stors
4 linguri de muştar
O linguriţă de piper proaspăt măcinat
Sare de mare după gust
1/2 de linguriţă de gumă de *xanthan* (agent de îngroşare)

1. Într-un borcan cu capac etanş, se combină primele 8 ingrediente şi se scutură bine. Se adaugă guma de *xanthan* şi se scutură iarăşi.
2. Se răceşte bine înainte de servire. (Sosul ţine până la o

săptămână.)

Sos de măcriş de baltă

Ingrediente:
2 linguri de suc proaspăt de lămâie
O lingură de oţet brut din cidru de mere organic
1/2 de linguriţă de tarhon uscat
1/4 de cană de ulei organic nerafinat
Sare şi piper după gust
O legătură de măcriş de baltă tocat mărunt

1. Se amestecă sucul de lămâie, oţetul, tarhonul, uleiul, sarea şi piperul până se omogenizează bine.
2. Se adaugă apoi măcrişul de baltă tocat mărunt.

Sos de mentă cu usturoi
Bun cu Tabouli de *quinoa* (vezi reţeta).

Ingrediente:
1/4-1/3 de cană de suc proaspăt de lămâie, după gust (începe cu mai puţin)
1/2 de cană de ulei organic nerafinat
1-2 căţei de usturoi mărunţiţi (sau după gust)
O lingură de frunze de mentă proaspăt tocate

1. Se combină sucul de lămâie, menta şi usturoiul într-un blender.
2. Se adaugă încetul cu încetul în blender uleiul, pentru emulsionare.

Sos italienesc

Ingrediente (se obţine o cană şi un sfert):
O cană de ulei organic, nerafinat
1/2 de cană de oţet brut din cidru de mere organic
O linguriţă de sare de mare sau după gust
1/8 de linguriţă de piper alb
1/2 de linguriţă de muştar uscat
2 linguriţe de amestec italienesc de asezonare

Un căţel de usturoi, mărunţit

1. Se combină toate ingredientele într-un borcan; apoi, acesta se închide ermetic şi se scutură viguros.
2. Se asezonează după gust.
3. Se răceşte bine.

Variante: Foloseşte suc de lămâie proaspăt în locul oţetului din cidru de mere.

Maioneză

Ingrediente:
2 gălbenuşuri de ou (fără limite)
2 linguri de oţet brut din cidru de mere organic
O lingură de suc proaspăt de lămâie
1/2 de linguriţă de muştar
1/8 de linguriţă de boia iute
2 linguriţe de sare de mare sau după gust
O cană de ulei de măsline sau 1/2 de cană de măsline şi 1/2 de cană de ulei nerafinat de şofrănaş

1. Într-un blender se combină gălbenuşurile de ou, oţetul, sucul de lămâie, muştarul, boiaua iute, sarea şi 1/4 de cană de ulei.
2. Se amestecă timp de 30 de secunde.
3. Cu blenderul la turaţie redusă, se adaugă restul de ulei într-un fir subţire şi continuu până se îngroaşă compoziţia.
4. Se pune într-un borcan cu capac ermetic şi se păstrează în siguranţă la frigider 7 până la 14 zile.

Variante:
1. Se adaugă praf de usturoi, un vârf de cuţit de piper alb, 1/4 de linguriţă de praf de muştar şi plante aromatice (asmăţui, tarhon, mărar, oregano, busuioc, chimion, coriandru, curry, boia).
2. Boiaua şi/sau sucul de lămâie dau maionezei o aromă plăcută dacă le foloseşti ca topping pentru aspic sau dacă le amesteci în orice salată din legume opărite şi răcite, ca de exemplu salată din morcovi, broccoli, conopidă, *daikon*, gulie, ţelină etc.

3. Maioneza poate fi îndulcită cu câteva picături de concentrat lichid de stevia, dacă doreşti.

4. În locul oţetului, adaugă 2 linguriţe de coajă de lămâie rasă fin, 2 linguriţe de suc proaspăt de lămâie şi o linguriţă de muştar proaspăt.

Maioneză de migdale

Această reţetă este adaptată după *The American Vegetarian Cookbook*, o capodoperă a lui Marilyn Diamond, cofondator al mişcării Fit For Life. Deşi Marilyn a inclus-o în cartea ei ca alternativă pentru maioneza din ouă, noi credem că ea este un excelent sos de înmuiat pentru ocazii sau gustare, dacă e servită cu legume crude.

Ingrediente (se obţin între o cană şi jumătate şi două căni de sos):

1/2 de cană de migdale crude
1/2-3/4 de cană de apă
1/4 de linguriţă de praf de usturoi
3/4 de linguriţă de sare de mare
O cană de ulei organic, nerafinat (din seminţe de in sau de dovleac)
3 linguri de suc de lămâie
1/2 de linguriţă de oţet brut din cidru de mere organic

1. Se acoperă migdalele cu apă fiartă şi se lasă să se răcească încet. Se curăţă cojile şi se pregătesc toate celelalte ingrediente.
2. Se pun migdalele în blender sau în robotul de bucătărie şi se macină până se obţine o pulbere fină. Se adaugă jumătate din apă cu praful de usturoi şi amestecul de asezonare. Se amestecă bine şi apoi se pune restul de apă pentru a se obţine o cremă omogenă.
3. Cu blenderul pe viteză redusă, se scoate şi se adânceşte zbatul în compoziţie, turnându-se concomitent uleiul într-un fir continuu, până când preparatul se îngroaşă.
4. Se menţine blenderul în funcţiune şi se adaugă sucul de lămâie şi oţetul. Se amestecă pe viteză redusă un minut ca să se îngroaşe compoziţia la consistenţa dorită.

5. Se pune într-un borcan cu capac etanş şi se ţine la frigider. Maioneza se păstrează între 10 zile şi două săptămâni.

Notă: Dacă ai probleme cu digerarea uleiului, elimină-l complet şi înlocuieşte-l cu apă.

SĂ FACEM CUNOŞTINŢĂ CU LEGUMELE MARINE

Am spus „legume marine“ şi te poţi gândi: „Puah! Buruieni de mare!" Sau poţi să-ţi spui că poţi urma tot ce recomandă *Dieta pentru un Organism Ecologic*, dar asta nu! Ei bine, vrem să facem acum tot ce ne stă în putinţă pentru a te încuraja să incluzi aceste daruri nutritive extraordinare în alimentaţia cotidiană cel puţin o dată sau de două ori pe zi. Starea actuală de sănătate, dorinţa de refacere a ecologiei organismului şi de supravieţuire într-un mediu din ce în ce mai încărcat de toxine face ca legumele marine să fie cele mai importante alimente noi pe care le vei întâlni în întreaga ta viaţă.

Legumele marine sunt importante pentru refacerea ecologiei organismului deoarece controlează în mod natural dezvoltarea bacteriilor patogene, a ciupercilor şi a virusurilor. Un dezechilibru al ecologiei organismului sau o tulburare imunitară provoacă un grav deficit de minerale, căruia i se adaugă faptul că am consumat aproape toată viaţa alimente cultivate pe soluri cu carenţe de minerale. Legumele marine sunt bogate în aceste elemente care lipsesc din alimentaţia noastră cotidiană, fiind structurate într-un asemenea mod încât organismul le poate utiliza cu uşurinţă. Prin urmare, le digerăm şi le asimilăm bine, aşa că ele reprezintă cheia refacerii şi menţinerii echilibrului acido-bazic adecvat al organismului.

În condiţiile unui dezechilibru al ecologiei organismului, stomacul duce lipsă de acid clorhidric şi de enzimele necesare pentru digerarea proteinelor. Asimilarea adecvată a proteinelor este necesară pentru absorbirea mineralelor, motiv pentru care se poate produce un dezechilibru chiar dacă în alimente există suficiente minerale. Necesarul nostru de minerale este la fel de mare ca nevoia de oxigen, aşa încât un dezechilibru al acestora poate să provoace probleme cum ar fi variaţiile de dispoziţie psihică şi paralizia musculară.

Legumele marine întăresc sistemele nervos & imunitar şi au practic capacitatea de a îndepărta elementele radioactive, carcinogenele şi chiar poluanţii din mediu în cazul acelora dintre noi care sunt sensibili la mediu sau alergici. De asemenea, pot asigura calciul care ne lipseşte din cauza faptului că nu consumăm produse lactate şi ne furnizează cantităţi mari de

clorofilă.

Legumele marine (poţi să le găseşti şi sub numele de legume oceanice) sunt de fapt colonii de alge sau organisme unicelulare roşii, albastre, verzi şi negre. Prosperă numai în apă curată şi se recoltează, exact ca legumele terestre, în anumite perioade ale anului, iar apoi sunt uscate la soare, ambalate şi stocate. Cresc pe stânci sau pe alte suprafeţe marine.

Alte beneficii

Popoarele asiatice şi insulare folosesc legumele marine de mii de ani. Ele le spun „alimentele frumuseţii", deoarece ajută la prevenirea îmbătrânirii, întărind şi prelungind culoarea părului şi a buzelor. Părul lung şi lucios al asiaticelor este adeseori atribuit unei diete bogate în legume marine cum ar fi *hijiki* negre şi *arame*. În regiunile din Japonia unde se recoltează legume marine, femeile de şaizeci de ani care le culeg arată de parcă ar avea treizeci şi ceva.

S-ar părea că şi aborigenii americani făceau călătorii pe coaste pentru recoltarea acestor alimente speciale, după care se întorceau acasă cu un supliment uşor al rezervei lor de hrană. *Dulse* este atât de apreciată în provinciile maritime ale Canadei, încât o vei găsi alături de fructele şi legumele proaspete în magazinele alimentare. Legume marine precum *agar*-ul sunt adeseori folosite ca stabilizatori pentru alimentele procesate, cu toate că noi nu ştim acest lucru, deoarece legea nu impune ca materialele de procesare să fie enumerate drept ingrediente.

Oamenii care au o alimentaţie microbiotică sunt familiarizaţi cu legumele marine şi cu uimitoarele lor capacităţi de regenerare. Mulţumită anilor îndelungaţi de eforturi ale liderilor din domeniul macrobiotic, legumele marine sunt actualmente larg accesibile în întreaga ţară (SUA, n.tr.), la fel ca numeroase reţete delicioase şi creative. Am inclus doar trei reţete în această secţiune, dar te încurajăm să faci cursuri de gastronomie macrobioticâ sau să recurgi la numeroasele cărţi de bucate macrobiotice pentru mai multe informaţii. Majoritatea reţetelor din această categorie necesită *shoyu* sau *tamari*, dar poţi să înlocuieşti pur şi simplu produsele respective cu sare. *Mirin*, un vin dulce, este folosit adeseori pentru contracararea gustului sărat, dar tu nu recurge la acest tertip! Fierberea

îndelungată, lentă, la o temperatură foarte redusă, folosindu-se ceapă şi morcovi din belşug pentru gustul lor dulce, constituie un mijloc mult mai atractiv şi mai medicinal pentru a prepara legume marine cu arome puternice cum sunt *hijiki* şi *arame*.

Legumele marine sunt o bogată sursă de compost organic pentru fermieri. Potrivit unui raport, irlandezii au transformat o stâncă golaşă, aridă, în sol fertil folosind ca îngrăşământ legumele marine.

Legumele marine şi tiroida

În cazul unui dezechilibru în ecologia organismului, tiroida nu funcţionează niciodată adecvat. Problemele tiroidiene pot conduce la obezitate, slăbire excesivă, hipertensiune, flatulenţă, constipaţie îndărătnică, oboseală, nervozitate, depresie şi dureri de cap, de gât şi de umeri. Legumele marine au un efect medicinal şi de reglare asupra tiroidei.

O glandă tiroidă slabă are drept consecinţă o digestie slabă, ca urmare a influenţei sale asupra ficatului, vezicii biliare, pancreasului, canalelor biliare şi colonului. După cum îţi aminteşti din capitolul dedicat îngrijirii colonului, curăţarea acestuia este vitală pentru restabilirea stării de sănătate. Legumele marine, bogate în săruri minerale naturale, au efect de tonifiere asupra colonului. Constipaţia este de obicei o problemă combinată a colonului, ficatului şi glandelor suprarenale. Legumele marine le asigură tuturor acestor organe mineralele necesare pentru funcţionarea lor adecvată.

Glanda tiroidă ne afectează nervii senzoriali. După două sau trei săptămâni de consum zilnic de legume marine, vei observa un calm al minţii şi al corpului. Legumele marine reduc tensiunea, te ajută să faci faţă stresului şi îi permit organismului tău să stocheze energia.

Glanda tiroidă influenţează sănătatea ovarelor, a prostatei şi a pilorului. Dacă suferi de indigestie, este foarte important să mănânci legume marine. E ceva obişnuit să ai probleme cu pilorul, valva de la capătul stomacului care trebuie să se deschidă şi să se închidă în momentul potrivit ca să lase alimentele să treacă în intestinul subţire. Legumele marine sunt un excelent remediu.

Moduri simple de utilizare a legumelor marine

Pentru a avea garanţia că asimilezi mineralele preţioase din preparatele tale cu legume marine, asigură-te că mănânci alimente bogate în proteine. Cerealele *Dietei pentru un Organism Ecologic* au un conţinut ridicat de proteine, iar legumele marine conţin mai multe proteine şi aminoacizi (cărămizile fundamentale ale proteinelor) decât fasolea. Legumele marine se combină bine cu cerealele, amidonul şi proteinele de origine animală.

Dulse se poate consuma direct din ambalaj, ca o gustare. La începutul anilor 1990, în taverne se servea dulse ca gustare, deoarece gustul său sărat provoca setea clienţilor şi, prin urmare, aducea localurilor venituri. Prea puţin era cunoscut faptul că dulse ajuta şi la echilibrarea efectelor alcoolului şi berii, care duc la pierderea de minerale. *Dulse* are un conţinut ridicat de fier. Caută să ai mereu la tine şi să consumi puţină *dulse* atunci când ai nevoie de energie sau de combustibil pentru creier. Este un important ingredient pentru sosul de salată al *Dietei pentru un Organism Ecologic*. Eu (Donna) sotez ceapă tăiată subţire, apoi adaug dulse, puţină apă şi puţină sare de mare; acopăr vasul cu capacul şi las să fiarbă înăbuşit timp de aproximativ 20 de minute, obţinând rapid o delicioasă legumă pe care o pun peste resturi de cereale. Şi copiilor le place *dulse*.

Nori este de asemenea popular printre copii şi poate fi folosită ca gustare. Dacă se umple o foaie de *nori* cu cereale din *Dieta pentru un Organism Ecologic* sau cu proteine de origine animală, iar apoi se rulează, se obţine un sandviş convenabil. În restaurantele japoneze, *nori* se foloseşte pentru *sushi*. Încearcă să prăjeşti *nori* trecând-o repede peste arzătorul aprins, până îşi schimbă culoarea din neagră în verde; pe urmă sfărâm-o sau despic-o fâşii şi foloseşte-o ca să garniseşti supe, preparate din cereale sau salate.

Kombu poate fi lăsat la înmuiat peste noapte în apă curată, producând un lichid bogat în minerale. Foloseşte acest concentrat medicinal atunci când faci supe sau pentru prepararea cerealelor. Dacă usuci fâşii de *kombu* în cuptor la temperatură scăzută, acestea devin crocante ca bacon-ul şi sunt o excelentă gustare.

Agar este folosit pentru crearea unor aspicuri, budinci şi

deserturi cu gelatină, delicioase. Vei regăsi această legumă marină în mai multe reţete din această carte: budincă de vanilie, salată de „gelatină" din morcovi dulci (vezi reţetele pentru stevia) şi jeleu de dovleac. Dă o gelatină superioară celei animale, lubrifiază tractul digestiv şi are uşoare proprietăţi laxative. E uşor de lucrat cu fulgii de *agar*. Ca regulă simplă, pentru fiecare cană de lichid din reţetă, se adaugă o linguriţă cu vârf de fulgi de *agar*. Pentru prepararea unui aspic savuros, înăbuşă concentrat de supă de peşte asezonat şi legume fără amidon tocate în cubuleţe; se răceşte şi se serveşte.

Agar este un aliment distractiv de prelucrat. Dacă aspicul preparat mai trebuie asezonat sau dacă nu s-a gelificat cum trebuie, poţi să-l topeşti într-o oală şi apoi să-l întăreşti la loc. Întotdeauna, *agarul* se pune în apă rece, niciodată fierbinte, iar apoi se fierbe aproximativ 20 până la 30 de minute, înăbuşit, la foc mic. Începe să se gelifice la temperatura camerei, dar se întăreşte mai repede în frigider.

Arame cu firele ei fine are o textură crocantă şi o aromă dulce, de nuci. Trebuie înmuiată în jur de 15 minute, apoi se toacă şi se pune în salată fără să mai fie fiartă. Dacă vrei s-o fierbi, am inclus o reţetă simplă, de bază, în care se folosesc mulţi morcovi şi ceapă pentru îndulcire. Noi amestecăm adeseori arame cu ceapă şi morcovi şi cu resturi de cereale, facem turte şi le sotăm în ulei nerafinat sau în unt limpezit ori obişnuit. Delicios!

Hijiki are un uşor gust sărat sau de peşte. Îşi măreşte de patru ori volumul prin înmuiere. Necesită o clătire mai temeinică, înmuiere mai îndelungată şi un timp de fierbere mai mare decât celelalte legume marine. Se fierbe înăbuşit cel puţin 45 de minute până la o oră ca să devină cu adevărat fraged. Preparat cu ceapă şi morcovi, după cum arătăm în reţetă, practic ţi se topeşte în gură.

Wakame conferă supelor şi salatelor o culoare verde frumoasă şi o aromă delicată. Se înmoaie până se frăgezeşte, se taie partea cu vine tari şi se toacă, iar apoi se adaugă în orice supă sau salată, după preferinţă. Salata noastră de castravete cu *wakame* şi ardei gras roşu este foarte populară.

Ponturi pentru prepararea şi păstrarea legumelor marine

Aceste alimente pot fi păstrate ani de-a rândul. Cumpără-le în cantităţi mari ca să faci economie de bani şi păstrează-le la loc rece şi uscat. Nu le sigila în plastic pentru că, dacă umezeala ajunge în recipient, se dezvoltă mucegaiul. Înainte să fierbi legumele marine, controlează-le pentru a înlătura eventualele scoici sau pietricele prinse între cutele lor; clăteşte-le repede înainte să le înmoi sau să le pui în oala de fiert.

Deşi provin dintr-un mediu sărat, legumele marine nu sunt sărate. La fel ca peştele oceanic, absorb puţin din sarea oceanului, astfel încât ai grijă să foloseşti sare de mare de cea mai bună calitate şi asezonează discret, după gust.

Când înmoi majoritatea legumelor marine (cu excepţia *kombu* şi *wakame*), te rugăm să nu foloseşti apa de la înmuiere şi la fierbere. În schimb, plantelor din casă le va plăcea la nebunie această apă.

Reţete pentru legume marine

Salată de castraveţi, *wakame* şi ardei gras roşu

Ingrediente:

15 grame de *wakame* (1/4 dintr-un pachet de 60 de grame)
4 castraveţi mari, curăţaţi şi tăiaţi foarte subţire
2 linguriţe de *Herbamare* sau sare de mare
Un ardei gras roşu mare, tăiat cubuleţe
O ceapă roşie mică, tocată mărunt
1/3 de cană de oţet brut din cidru de mere organic
2 linguri de ulei organic, nerafinat
Un vârf de cuţit de piper

1. Se înmoaie *wakame* timp de 15 minute în apă, cât să o acopere.
2. Se presară *Herbamare* sau sare de mare pe castraveţi şi se lasă câteva minute pentru ca aceştia să-şi elibereze sucul.
3. Se îndepărtează vinele de pe *wakame* şi se aruncă apa folosită la înmuiere.
4. Se toacă *wakame* şi se adaugă peste castraveţi.
5. Se pun peste *wakame* ardeiul gras roşu tăiat cubuleţe şi ceapa roşie.

6. Se adaugă oţetul, uleiul şi piperul.

Jeleu de dovleac de iarnă

Ingrediente:

3 căni de apă
5-6 linguri de fulgi de *agar*
O ceapă mică, tocată mărunt
4 căni de dovleac tăiat cubuleţe
O linguriţă de *Herbamare* sau sare de mare
1/2 de linguriţă de mărar

1. Se pune apa cu fulgii de *agar* într-o oală de supă.
2. Se dă într-un clocot, amestecându-se permanent pentru dizolvarea fulgilor.
3. Se adaugă dovleacul, ceapa şi *Herbamare*; se reduce temperatura la mediu-joasă şi se fierbe înăbuşit până se frăgezesc ingredientele.
4. Se pasează până se obţine o compoziţie omogenă.
5. Se adaugă mărar.
6. Se toarnă piureul fierbinte în forma de gelatină unsă cu ulei.
7. Se lasă la frigider până se întăreşte jeleul.
8. Se feliază şi se serveşte garnisit cu pătrunjel, ardei gras roşu tăiat felii subţiri şi un moţ de maioneză *Dieta pentru un Organism Ecologic*. În maioneză se poate adăuga un vârf de cuţit de curry şi/sau de ghimbir. De asemenea, sosul vinaigrette Rosemary (vezi reţeta) poate fi un topping plăcut. Se rumenesc migdale tăiate felii şi se presară deasupra.

Variante:

1. Pentru o versiune mai condimentată, adaugă o linguriţă de curry (Spice Hunter).
2. Încearcă să foloseşti morcovi, broccoli sau conopidă în locul dovleacului. Poţi utiliza sosul de salată preferat.
3. Pentru a obţine o versiune dulce, foloseşte o linguriţă de aromă de zahăr ars fără alcool de la Frontier Herbs şi concentrat lichid de stevia după gust.

***Hijiki* (sau *arame*) cu ceapă şi morcovi**

Ingrediente:

O pungă de 60 de grame de hijiki uscat
O ceapă mare, tăiată cubuleţe
2 morcovi mari, tăiaţi cubuleţe
O linguriţă de ulei de cocos organic, nerafinat
Sare de mare după gust
Apă cât să acopere ingredientele

1. Se înmoaie *hijiki* timp de 15 minute.
2. Se sotează ceapa în ulei; se adaugă morcovii.
3. Se scurge *hijiki*, se taie cubuleţe şi se adaugă peste ceapă şi morcovi.
4. Se acoperă cu apă şi se fierbe înăbuşit timp de 45 de minute până la o oră, verificând ocazional să nu se evapore apa.
5. Se adaugă sare de mare după gust, în cursul ultimelor 10 minute ale fierberii.

Variante: Se adaugă cartofi roşii tăiaţi cubuleţe şi/sau mazăre.

Notă: Pentru a crea una dintre cele mai populare salate ale noastre, răcim această reţetă de bază, o amestecăm cu salată verde şi îi punem deasupra sosul de salată al *Dietei pentru un Organism Ecologic*.

SĂ FACEM CUNOŞTINŢĂ CU STEVIA

Stevia este o plantă extraordinar de dulce. Face parte din familia crizantemei (înrudită de aproape cu muşeţelul şi de departe cu salata verde şi anghinarea), este total sigură şi e folosită de secole de indienii guarani din America de Sud, unde creşte spontan.

Stevia naturală, care este de 200 până la 300 de ori mai dulce decât zahărul, are o puternică aromă de lemn dulce. Cu peste patru decenii în urmă, aflaţi în căutarea unui substituent sigur al zahărului, japonezii au pus la punct tehnologia de obţinere a unui extract din cele mai dulci elemente, steviosid şi rebaudiosid A, scăpând de cea mai mare parte din gustul de lemn-dulce.

Eu (Donna) am adus acest extract sub formă de pulbere albă în Statele Unite în anul 1995 şi ulterior am conceput un concentrat lichid care este chiar mai uşor de folosit acasă. Cei mai mulţi dintre noi, care avem o fobleţe pentru zahăr, şi toţi copiii pe care i-am cunoscut vreodată iubesc aroma de concentrat lichid de stevia. Este posibil ca unii, cărora le place numai gustul real de zahăr, să aibă nevoie de ceva timp pentru a se obişnui, dar merită cu prisosinţă să înveţi câteva reţete şi moduri noi de folosire şi delectare cu stevia.

Stevia aproape că nu are valoare calorică, deci persoanelor care ţin diverse diete le place la nebunie. Este ideală pentru copii, deoarece le permite să se bucure de gustul dulce fără urmările zahărului. Iar în zilele noastre, în condiţiile în care majoritatea copiilor se nasc cu candidoză, este vital ca ei să nu consume zahăr sub nicio formă, încă de la naştere. Mamelor le place să ştie că un desert sau o băutură preparată cu stevia ajută şi la prevenirea apariţiei cariilor.

Stevia este absolut necesară, deoarece te ajută să-ţi sporeşti energia, astfel încât să te poţi vindeca. Spre deosebire de zahăr, nu generează o creştere a nivelului de zahăr în sânge. Nu te vei confrunta cu un acces brusc de energie urmat de oboseală şi de nevoia încă unei „porţii". Cel mai important pentru scopurile noastre, nu hrăneşte drojdiile sau alte microorganisme.

Stevia este disponibilă sub mai multe forme, inclusiv frunze verzi zdrobite şi un sirop brut verzui-maroniu. Aceste două produse au un gust puternic de lemn-dulce. Pentru satisfacerea

nevoii noastre naturale de alimente dulci, preferăm să folosim un concentrat lichid adecvat, obţinut dintr-o pulbere albă, care are un conţinut redus dintr-o componentă numită rebC şi un conţinut ridicat dintr-o componentă numită rebA.

Acesta este secretul pentru care stevia de la Body Ecology este atât de delicioasă şi nu are aromă de lemn-dulce. Pentru obţinerea ei, se extrage un amestec de stevia/reb A din planta brută, fără a se folosi căldura sau alcoolul. În zilele noastre, stevia se găseşte în multe magazine cu hrană naturistă, dar mare atenţie, este comercializată în diverse concentraţii, aşa că s-ar putea să fii dezamăgit/ă de unele mărci. În fiecare frunză de stevia există o cantitate foarte mică de rebaudiosid, care e costisitor de extras, dar rezultă cel mai delicios gust. Dacă ai dificultăţi în privinţa obţinerii steviei de calitate superioară pe care să o foloseşti pentru reţetele noastre, sună-ne la numărul 866-4BE-DIET. Şi magazinul tău local de hrană naturistă poate s-o comande de la noi.

Dacă vei cumpăra pulberea albă, am vrea să-ţi împărtăşim un pont important. Fiind atât de puternică, uneori ţi se va părea dificil să lucrezi cu această pulbere şi îţi vei îndulci excesiv preparatele. De aceea, îţi recomandăm să începi să te familiarizezi cu stevia folosind mai întâi concentratul lichid şi experimentând cu câteva picături odată, ca să-ţi descoperi propriul nivel de îndulcire pe care ţi-l doreşti. Foloseşte pulberea pentru gătit sau pentru cantităţi mai mari de alimente.

Stevia este delicioasă mai ales cu arome de fructe şi în produsele lactate. Pe de altă parte însă, nu este adecvată pentru preparatele de patiserie gătite la cuptor. Stevia e minunată în ceaiuri, în laptele de cocos şi în derivatele din pulpă de cocos. Este extraordinară pentru îndulcirea alimentelor acre, cum ar fi băuturile probiotice ale companiei Body Ecology (InnergyBiotic, kefirul din cocos tânăr şi laptele de kefir). Foloseşte-o şi pentru îndulcirea fulgilor de *quinoa* preparaţi pentru micul dejun.

Produsele de patiserie coapte îndulcite numai cu stevia nu cresc la fel de mult ca prăjiturile şi brioşele făcute cu zahăr, miere, suc de fructe şi alţi îndulcitori populari. De asemenea, nu se rumenesc la fel de mult. Verifică dacă sunt făcute prin atingere, nu după culoare. Pentru produsele alimentare care se coc, recomandăm Lakanto din Japonia (www.bodyecology.com).

Stevia are un gust puternic în alimentele plate, aşa că foloseşte mult mai puţină în asemenea cazuri. Dispare în paralel cu alte arome mai puternice, cum sunt cele de roşcovă sau ciocolată, aşa că foloseşte mai multă. Cărţile cu reţete realizate pe bază de stevia aparţinându-le unor persoane care nu au cunoştinţă de candidoză combină stevia cu diverşi alţi îndulcitori.

Notă: Vei găsi o mulţime de alte ponturi pentru stevia în cartea *The Stevia Cookbook: Cooking with Nature's Calorie-Free Sweetener*. Dar te rog să ţii seama că eu (Donna) am scris această carte pentru publicul general, în speranţa de a le vorbi tuturor oamenilor despre această minunată alternativă la zahăr. Conţine peste 100 de reţete în care se foloseşte numai stevia ca îndulcitor dar, aşa cum am menţionat şi anterior, multe dintre aceste reţete (cum ar fi cea de prăjitură cu brânză) nu sunt adecvate pentru persoanele care luptă cu o afecţiune imunitară serioasă, cum ar fi candidoza sau cancerul.

Vizitează-ne website-ul stevia la adresa **Stevia.net**.

Reţete pentru stevia

„Lapte cu *acidophilus*" după reţeta *Dietei pentru un Organism Ecologic*

(Mamele au constatat că mulţi copii foarte mici s-au delectat cu acest „lapte" la biberon. Este un bun mijloc ca mamele să se asigure că bebeluşul primeşte din belşug microfloră prietenoasă şi îşi satisface nevoia de zahăr.)

Ingrediente:

O cană de apă

1-3 picături de concentrat lichid de stevia sau după gust

O lingură de pulbere probiotică, precum Life Start de la Natren

O linguriţă de vanilie (nonalcoolică)

O linguriţă cu granule de lecitină (opţional)

Se pasează toate ingredientele într-un blender sau, prin scuturare, într-un borcan.

Deoarece produsele lactate se combină bine cu fructele acide, nu există nicio problemă dacă mai întâi se bea acest „lapte", iar apoi se mănâncă un gref sau se bea lămâie cu apă.

Bere de ghimbir

Această bere are gustul cel mai bun dacă siropul concentrat este lăsat la frigider peste noapte înainte de a fi consumat.

Siropul concentrat pentru bere:
Trei căni şi jumătate de apă
O bucată de ghimbir lungă de 10 centimetri, curăţată şi tocată
2 linguri de aromă de vanilie (nonalcoolică)
3 linguriţe de aromă de lămâie (nonalcoolică)
25 de picături de concentrat lichid de stevia (sau după gust)

Servirea berii (o cană de apă minerală gazoasă la o porţie):
1. Se fierbe ghimbirul în apă timp de 10 minute.
2. Se strecoară ghimbirul, iar apoi sucul se toarnă într-un borcan.
3. Se adaugă aromele de vanilie, lămâie şi stevia.
4. Se lasă la răcit în frigider sub formă de sirop concentrat.
5. Se adaugă 1/8-1/4 de cană de sirop la 200-250 de mililitri de apă minerală carbogazoasă şi se serveşte.

Budincă de vanilie

Ingrediente:
4 căni de apă
O lingură de pulbere de *agar* sau 4 linguri cu vârf de fulgi de *agar*
2 linguri de pulbere de *maranta*
1/2 de linguriţă de sare de mare
O lingură de granule de lecitină
2 linguri de unt limpezit
O lingură de soluţie de lucru de stevia (o linguriţă de pulbere albă de stevia, dizolvată în 3 linguri de apă)
4 linguri de aromă de vanilie
3 dovleci mici galbeni, cu seminţele scoase, tocaţi, fierţi, scurşi

şi pasaţi

1. Se dizolvă *agarul* în 2 căni de apă.
2. Se dizolvă *maranta* în 2 linguri de apă.
3. Se combină şi să fierb la foc mic până se îngroaşă.
4. Se adaugă sarea de mare, lecitina, untul limpezit, stevia şi restul de apă.
5. Se fierbe înăbuşit 10-15 minute; se toarnă în vasul de copt ca să se răcească şi să se întărească (mai multe ore la temperatura camerei sau mai puţine în frigider).
6. Când se întăreşte, se pune în blender şi se pasează până se obţine o compoziţie cremoasă.
7. Se adaugă dovleacul pasat şi vanilia şi se continuă pasarea până se obţine o consistenţă foarte cremoasă.

Reţeta aceasta nu urmează în mod strict principiile *Dietei pentru un Organism Ecologic*. O dăm ca răspuns la numeroasele cereri de reţetă de petrecere potrivită pentru copii. Fără zahăr, grâu sau uleiuri rafinate, este o alegere mai bună decât prăjiturile care se găsesc la magazin şi chiar în magazinele cu hrană naturistă. Vei putea să te bucuri de câte o delectare de această calitate după ce îţi vei restabili ecologia interioară şi vei constata că digestia ta funcţionează bine.

Caută mai multe reţete fără zahăr în cartea *The Stevia Cooking: with Nature's Calorie-Free Sweetener* de Ray Sahelian, doctor în medicină, şi Donna Gates.

Prăjiturelele cu migdale şi unt ale Normei

Această reţetă nu conţine grâu şi nici gluten.

Ingrediente:

Un pachet de unt nesărat, înmuiat
3/4 de linguriţă de pulbere albă de stevia produsă de compania Body Ecology
Un ou mare
O cană de unt de migdale
2 linguriţe de aromă nonalcoolică de vanilie
1/2 de linguriţă de sare de mare
1/2 de linguriţă de praf de copt

O cană şi jumătate de amestec de patiserie Fearn Rice
Amestecul aromat de scorţişoară cu stevia pentru topping (vezi reţeta care urmează)

1. Se preîncălzeşte cuptorul la 175 de grade Celsius. Se unge o foaie de copt şi se pune deoparte.
2. Într-un bol de mărime medie se bate untul cu un tel până devine pufos.
3. Se adaugă stevia şi scorţişoara. Se bat în continuare până se omogenizează.
4. Se bat apoi oul, untul de migdale, aroma de vanilie, sarea de mare, praful de copt şi mixul de patiserie până se omogenizează.
5. Se pune aluatul de prăjiturele pe foaia de copt. Aluatul trebuie să fie destul de tare ca să-şi păstreze forma pe lingură.
6. Se formează prăjiturelele presându-le deasupra uşor cu o furculiţă, de două ori; rezultă un model în pătrăţele.
7. Se presară pe fiecare prăjiturică amestecul aromat de scorţişoară cu stevia.
8. Se pun la copt 15 minute sau până se rumenesc puţin.

Amestecul de scorţişoară cu stevia

Foarte gustos peste cerealele de la micul dejun, prăjiturele şi preparatele din dovleac.

Ingrediente:
O linguriţă de scorţişoară măcinată
1/8 de linguriţă de pulbere albă de stevia
Un vârf de cuţit de praf de vanilie Madagascar Bourbon (opţional)

1. Se pun ingredientele într-un borcan mic sau într-un shaker şi se scutură până se omogenizează bine.
2. Se pun la păstrat alături de alte mirodenii şi se servesc ca garnitură.

Salată dulce de „gelatină“ de morcovi

Această reţetă este extraordinară pentru mesele între prieteni. Dacă măreşti cantităţile de ingrediente, nu spori şi cantitatea de stevia. Ai grijă întotdeauna să verifici gustul.

Ingrediente:
Trei căni şi jumătate de apă
3 morcovi mari, tocaţi
2 tulpini de ţelină tocate mărunt
O lingură de pulbere de *agar* (sau 4 linguri de fulgi de agar)
1/4 de linguriţă de sare
1/8 de linguriţă de pulbere de stevia
1/2 de cană de suc de lămâie sau lămâie verde (ori un amestec din cele două)
Coaja rasă de la o lămâie

1. Într-o oală pentru supă, se dizolvă pulberea de *agar* în 2 căni de apă rece.
2. Se adaugă coaja de lămâie şi sarea.
3. Se dă într-un clocot, aproximativ 5 minute.
4. Se adaugă ţelina şi se mai fierbe un minut.
5. Se pun morcovii, stevia şi o cană şi jumătate de apă; se continuă fierberea încă 3 minute, astfel încât morcovii să ajungă la frăgezimea dorită.
6. Se amestecă bine.
7. Se toarnă deasupra sucul de lămâie.
8. Se pune compoziţia într-o formă, într-un bol sau într-un vas de copt pătrat.
9. Se serveşte pe un pat de salată verde, cu un moţ de maioneză.

Chutney de porumb

Ingrediente:
O ceapă sau două, tocate
6 ştiuleţi de porumb, de pe care se scot boabele
3 linguri de ulei organic, nerafinat
1/2 de ardei roşu, tocat cubuleţe
1/2 de ardei verde, tocat cubuleţe
9 linguri de oţet brut din cidru de mere organic
O linguriţă de pulbere albă de stevia

2-3 căţei de usturoi, mărunţiţi
2 linguri de ghimbir ras
3 linguriţe de boia iute
1/8 linguriţă de scorţişoară
1/8 linguriţă de cuişoare măcinate
1/8 linguriţă de nucşoară
1/4-1/2 de linguriţă de praf de curry
O lingură de pulbere de *maranta*, dizolvată în 2 linguri de apă

1. Într-o tigaie se sotează ceapa.
2. Se adaugă toate celelalte ingrediente, cu excepţia *marantei*.
3. Se lasă la fiert în jur de 5-10 minute.
4. Se adaugă *maranta* dizolvată în apă.
5. Se amestecă bine, se mai fierbe înăbuşit încă 3-5 minute şi se serveşte.

SĂ FACEM CUNOŞTINŢĂ CU LAKANTO

***Îndulcitorul cu zero calorii,
cu aspectul şi gustul zahărului!***

Să recunoaştem, există momente în care ceva delicios de dulce ar fi binevenit. Însă, când consumăm aşa ceva, mulţi dintre noi ne simţim vinovaţi...

Această nevoie de alimente şi băuturi dulci este cât se poate de normală. De fapt, primul nostru aliment, laptele matern, era cald şi dulce şi am stabilit o legătură emoţională cu acest gust.

Răspunsul nu este evitarea acestui gust!

Dar, după cum ştii, zahărul alb rafinat sau siropul din porumb sunt otrăvuri; chiar îndulcitorii naturali cum ar fi agava şi mierea hrănesc candida şi îţi fac sângele mai acid. Şi atunci ce se poate face?

Fă cunoştinţă cu Lakanto, îndulcitorul natural cel mai apropiat de zahăr din câte au existat vreodată!

Imaginează-ţi să poţi să faci pentru tine şi pentru familie dulciuri care să aibă acelaşi gust precum cele cu zahăr. Eu (Donna) sunt absolut încântată să-ţi aduc în atenţie acest nou îndulcitor minunat, cu zero calorii.

Body Ecology e pe cale să abandoneze stevia?

NICIODATĂ! Am luptat din greu şi îndelung ca să aducem stevia pe piaţa din Statele Unite...

În vreme ce stevia este perfectă pentru băuturi şi în unele reţete, nu e ideală pentru produsele de patiserie tradiţionale. Şi nu poţi să presari stevia, aşa cum faci cu zahărul. Lakanto umple acest gol.

Lakanto nu hrăneşte drojdiile nocive (candida) şi bacteriile din organismul tău. Lakanto este chiar şi mai sigur pentru diabetici!

Lakanto, uimitorul îndulcitor natural, are după cum urmează:

- Calorii, zero
- Indice glicemic, zero
- Aditivi, zero
- Influenţă asupra nivelului glucidelor în sânge şi asupra

descărcării de insulină, zero

- Raport unu-la-unu cu zahărul - aşadar e uşor de măsurat şi de folosit.

Lakanto face într-adevăr parte din viitoarea generaţie de îndulcitori sănătoşi.

Lakanto este produs în Japonia de Saraya Corporation... o companie cu istoric de decenii în punerea la dispoziţia oamenilor a celor mai bune produse naturale. Produsul Lakanto este folosit în siguranţă de japonezi de mai mulţi ani. De fapt, peste 9.000 de spitale le dau pacienţilor lor Lakanto.

Ministerul japonez al sănătăţii nu doar că aprobă utilizarea Lakanto în Japonia; practic îl recomandă pentru scăderea în greutate, obezitate şi probleme de glicemie, cum ar fi diabetul. În Statele Unite, Lakanto are statutul GRAS (Generally Recognized Safe) - „acceptat ca fiind în general sigur".

Din ce se face Lakanto?

Cele două ingrediente naturale din Lakanto sunt *erythritol*-ul (obţinut prin fermentare) şi extractul superdulce din fructul *luo han guo* din China.

Erythritol-ul este un zahăr alcoolic care se găseşte de regulă în struguri, pere, ciuperci, sos de soia, brânză, vin şi bere, astfel încât face parte de mii de ani din alimentaţia omului.

Este posibil să fii familiarizat/ă cu alte zaharuri alcoolice - cum ar fi *xylitol*, *sorbitol* şi *maltitol* - folosite la dulciurile fără zahăr şi la guma de mestecat. Dar *erythritol*-ul este diferit şi mult mai bun decât acestea, deoarece e fermentat. Da, e obţinut prin fermentarea zahărului din porumb. Noi l-am obţinut din porumb nemodificat genetic şi am plătit în plus ca să-l obţinem!

Mulţi oameni au probleme cu alimentele îndulcite cu zahăr alcoolic. Diareea, gazele şi balonarea sunt neplăceri frecvente. Dar Lakanto nu generează asemenea probleme. Noi credem că asta se datorează faptului că Lakanto este obţinut prin fermentaţie, în vreme ce restul zaharurilor alcoolice se obţin prin hidrogenare.

Urmare a standardelor noastre înalte de la Body Ecology, am cerut corporaţiei Saraya să mai facă un pas înainte pentru noi.

Cea mai mare parte din *erythritol* este obţinută din zahărul conţinut în porumbul modificat genetic. Noi am rugat corporaţia Saraya să producă Lakanto destinat pieţei din Statele Unite din porumb nemodificat genetic. A fost mai costisitor, dar japonezii au făcut lucrul acesta pentru noi.

Erythritol-ul are următoarele proprietăţi:

- Este fermentat special din porumb care nu a fost modificat genetic, astfel încât ştii că e sigur.
- Conţinut caloric natural redus, deoarece organismul excretă aproximativ 90 la sută din cantitatea ingerată.
- Restul de 10 la sută care rămâne în organism se transformă în gaze inofensive şi acizi graşi cu catenă scurtă, la nivelul intestinului gros. (Nu, Lakanto nu provoacă jenanta flatulenţă.)

Erythritol-ul e dulce, dar dacă este folosit individual într-un produs, nu are gust de zahăr. Abia după ce compania Saraya a combinat erythritol-ul cu fructul medicinal şi dulce *luo han guo*, în cadrul unui proces unic patentat, care a necesitat doi ani de zile pentru punerea sa la punct, s-a reuşit producerea unei replici uluitoare a zahărului.

Fructul exotic *luo han guo* creşte în regiunile montane înalte ale Chinei, în provincia Guangxi.

Chinezii folosesc fructul *luo han guo* ca îndulcitor şi remediu natural de ani de zile. Usucă fructul, care are o savoare dulce de caramel, şi îl pun în ceaiuri pentru calmarea febrei ori a tusei şi pentru contracararea sputei. Folosesc ceaiul chiar şi pentru tratarea problemelor digestive.

De fapt, chinezii numesc *luo han guo* „fructul longevităţii", probabil pentru că oamenii care trăiesc în regiunile unde este cultivat ajung adeseori la venerabila vârstă de 100 de ani!

Oamenii de ştiinţă au studiat amănunţit *luo han guo* şi beneficiile sale şi au constatat că acest fruct rar are într-adevăr proprietăţi uluitoare pentru sănătate.

Studiile au arătat că mogrosideele (compuşi care se găsesc în extractul de l*uo han guo*) posedă următoarele proprietăţi:

- Sunt anticarcinogene
- Reglează nivelul zahărului în sânge
- Sunt capabile să prevină ori să reducă stresul oxidativ legat de diabet

- Previn distrugerile dentare
- Sunt antiinflamatoare
- Inhibă dezvoltarea tumorilor
- Antioxidante
- Antihistaminice

Extractul de *luo han guo* din produsul Lakanto al companiei Body Ecology are:

- **Calorii zero**. Organismul tău nu descompune componentele chimice unice ale fructului ca alte zaharuri sau alţi carbohidraţi simpli.
- **Indice glicemic zero**. Deoarece organismul tău metabolizează *luo han guo* diferit, nivelul sanguin al glucozei şi nivelul sanguin al insulinei nu cresc, cum se întâmplă în cazul altor forme de zahăr.
- **Aditivi zero**. Lakanto este obţinut din extract natural de *luo han guo* şi din *erythritol*.

Când îl guşti prima oară direct din pachet, observi că Lakanto are o aromă amintind de siropul de arţar, dar sub formă cristalizată. De asemenea, se aseamănă foarte bine cu zahărul turbinado, zahăr brun cu granulaţie mare pe care probabil că l-ai văzut în magazinele cu hrană naturistă, însă Lakanto nu conţine calorii şi nu prezintă vreun risc pentru sănătate.

Lakanto se aseamănă cu zahărul, are gust de zahăr, se foloseşte în patiserie ca zahărul, miroase ca zahărul!

Reţete pentru Lakanto

Pâine de dovleac fără grâu şi fără gluten

Ingrediente:

2 căni de amestec de patiserie Pamela's
1/2 de cană de Lakanto
2 căni de dovlecel tocat
1/3 de cană de ulei de palmier (ulei vegetal) de la compania Spectrum
3 ouă
O linguriţă şi un sfert de scorţişoară
2 linguriţe de vanilie

1/2 de linguriţă de sare
Un vârf de cuţit de nucşoară
1/2 de linguriţă de suc de lămâie
3/4 de cană de castane tocate (opţional)

1. Se preîncălzeşte cuptorul la 175 de grade Celsius. Se unge şi se tapetează cu făină o formă de cozonac.
2. Într-un bol mare se amestecă mixul de patiserie, Lakanto, scorţişoara, sarea şi nucşoara. Într-un bol separat se combină uleiul de palmier, vanilia, dovlecelul, ouăle şi sucul de lămâie. Se pun ingredientele ude peste cele uscate; se adaugă nucile şi se omogenizează.
3. Se lasă la cuptor 55-60 de minute, până când preparatul capătă o culoare maro aurie sau până când o ţepuşă introdusă în mijloc iese uscată. (E posibil ca, la unele cuptoare, să dureze până la o oră şi jumătate.)

Sos Teriyaki

Ingrediente:
2/3 de cană de *tamari*
4 linguriţe de Lakanto
2 linguriţe de oţet
2 linguriţe de ghimbir
2 căţei de usturoi
1/4 de linguriţă de sare de mare
1/4 de linguriţă de gumă *xanthan*

Excelent pentru grătar, pentru produsele marinate sau pentru turnarea lui pe carne roşie, carne de pasăre şi legume.

Sos de salată cu ceapă verde

Ingrediente:
O cană de ulei de măsline extravirgin
1/2 de cană de Lakanto
1/4 de cană de oţet brut din cidru de mere organic
1/4 de linguriţă de sare de mare
O legătură de ceapă verde (5 sau 6 fire)

Se pun toate ingredientele în blender şi se pasează până se obţine o compoziţie omogenă. Care va fi pe undeva mai groasă.

Eu (Donna) am scris o carte în care am prezentat mai multe reţete delicioase cu Lakanto. Îndulcitorul Lakanto şi cartea de bucate pot fi comandate online la adresa www.bodyecology.com.

BIBLIOGRAFIE

Partea I: Introducere. Resortul interior neştiut

Capitolele 1, 2, 3 şi 4

Annechild, Annette şi Laura Johnson. Yeast-Free Living. New York, NY, The Putnam Publishing Group, 1986.

Carson, Rachel. Silent Spring. Boston, MA, Houghton Mifflin Company, 1987. Chaitow, Leon, D.O., M.D. Candida Albicans: Could Yeast Be Your Problem? Rochester, VT, Healing Arts Press, 1988.

Crook, William G., M.D. The Yeast Connection: A Medical Breakthrough. Jackson, TN, Professional Books, 1985.

De Schepper, Luc, M.D., Ph.D., C.A. Candida. Santa Monica, CA, 1986. (213-8284480)

Finnegan, John. Yeast Disorders:An Understanding and Nutritional Therapy. Mill Valley, CA, Elysian Arts, 1989.

Glasser, Ronald J. The Body Is The Hero. New York, NY, Bantam Books, 1979. Lappe, Marc. When Antibiotics FAIL: Restoring the Ecology of the Body. Berkeley, CA, North Atlantic Books, 1986.

Lorenzani, Shirley S., Ph.D. Candida: A Twentieth Century Disease. New Canaan, CT, Keats Publishing, Inc., 1986.

Miller, Jonathon D., M.A., M.Div. Candida Yeast: The Battle in Your Body. Akron, OH, Lifecircle Publications, 1986.

Remington, Dennis W., M.D. şi Barbara W. Higa, R.D. Back to Health: A Comprehensive Medical and Nutritional Yeast Control Program. Provo, UT, Vitality House International, Inc., 1987.

Robbins, John. Diet for a New America. Walpole, NH, Stilipoint Publishing, 1987. (800-847-4014)

Rochlitz, Steven. Allergies And Candida: With The Physicist's Rapid Solution. Setauket, NY, Human Ecology Balancing Sciences, Inc., 1989.

Schmidt, Michael A., Lendon H. Smith şi Keith W. Sehnert. Beyond Antibiotics: Healthier Options for Families. Berkeley, CA, North Atlantic Books, 1993.

Sehnert, Keith W., M.D. The Garden Within: Acidophilus-Candida Connection. Burlingame, CA, Health World, Inc., 1989.

Tenney, Louise. Candida Albicans: A NutritionalApproach. Provo, UT, Woodland Books, 1986.

Trowbridge, John P., M.D. şi Morton Walker, D.P.M. The Yeast Syndrome. New York, NY, Bantam Books, 1986.

Partea a II- a: Principii ale *Dietei pentru un Organism Ecologic*

Capitolul 5. Principiul expansiunii şi contracţiei

Aihara, Herman. Basic Macrobiotics. New York, NY, Japan Publications, Inc.,
1985.

Garvy, John W., Jr., N.D., D.Ac. Yin and Yang: Two Hands Clapping. Newtonville, MA, Wellbeing Books, 1985.

Heidenry, Carolyn. Making the Transition to a Macrobiotic Diet.A Beginner's Guide to the Natural Vlay of Health. Wayne, NJ, Avery Publishing Group Inc., 1987.

Kushi, Michio împreună cu Alex, Jack. The Book of Macrobiotics: The Universal Way of Health, Happiness, andPeace. New York, NY, Japan Publications, Inc., 1989.

Kushi, Michio, editat de Marc Van Cauwenberghe, M.D. Macrobiotic Home Remedies. New York, NY, Japan Publications, Inc., 1985.

Lu, Henry C. Chinese System of Food Cures: Prevention and Remedies. New York, NY, Sterling Publishing Co., 1986.

Rogers, Sherry A., M.D. You Are What You Ate. A Macrobiotic Vlay: An Rx for the Resistant Diseases of the 21 st Century. Syracuse, NY, Prestige Publishers, 1988.

Tara, William. Macrobiotics and Human Behavior. New York, NY, Japan Publications, Inc., 1984.

Capitolul 6. Principiul acid şi alcalin

Aihara, Herman. Acid and Alkaline. Oroville, CA, George Ohsawa Macrobiotic Foundation, 1986.

Capitolul 9. Principiul combinării alimentelor

Diamond, Harvey şi Marilyn Diamond. Fit for Life. New York, NY, Warner Books, 1985.

Diamond, Harvey şi Diamond, Marilyn. Fit for Life II: Living Health. New York, NY, Warner Books, 1987.

Diamond, Marilyn. A New VJay ofEating. New York, NY, Warner Books, 1987. DuBelle, Lee. Proper Food Combining Cookbook.

Phoenix, AZ, Lee DuBelle, P.O. Box 35860,1984.
DuBelle, Lee. Proper Food Combining Works: Living Testimony. Phoenix, AZ, Lee DuBelle, P.O. Box 35860,1986.
Fogel, Elaine. The Food Combining Handbook and Cookbook. Ontario, Canada, Mystery Laine Publishing, 1983.
Grant, Doris şi Joice, Jean. Food Combining for Health: A New Look at the Hay System. Rochester, VT, Thorsons Publishing Group, 1984.
Grant, Doris şi Joice, Jean. Food Combining for Health: Get Fit with Foods That Don't Fight. Rochester, VT, Thorsons Publishing Group, 1984.
Kahn, Pam împreună cu Nelson, Dennis. Food Combining Recipe Book. Santa Cruz, CA, The Plan, P.O. Box 872,1986.
Mannix, Jeffrey. Food Combining: The High-Energy Weight Loss Plan. New York, NY, Contemporary Books, Inc., 1983.
Nelson, Dennis. Food Combining Simplified: How to Get the Most from Your Food. Santa Cruz, CA, The Plan, D. Nelson, P.O. Box 2302,1985.
Nuli, Gary şi colaboratorii. Food Combining Handbook. New York, NY, Jove Publications, Inc., 1973.
Shelton, Herbert M. Food Combining Made Easy. San Antonio, TX, Willow Publishing, Inc., 1982.
Smith, Esther L. Good Foods That Go Together: The Otficial Cookbook of the Hay System. New Canaan, CT, Keats Publishing, Inc., 1975.

Partea a III-a: Descrierea *Dietei pentru un Organism Ecologic*

Capitolul 12. *Dieta pentru un Organism Ecologic*

Finnegan, John. The Facts About Fats: A Consumer's Guide to Good Oii. Berkeley, CA, Celestial Arts Publishing, 1993.
Howard, Dr. Edward. Enzyme Nutrition: The Food Enzyme Concept. Wayne, NJ, Avery Publishing Group, Inc., 1985.
Jennings-Sauer, Cheryl. "The Egg's Return", American Health, aprilie 1988.
Roberts, H.J. Aspartame (NutraSweet®) Is It Safe? Philadelphia, PA, The Charles Press, Publishers, Inc., 1990.
Santillo, Humbart. Food Enzymes: The Missing Link to Radiant Health. Prescott Valley, AZ, Hohm Press, 1987.

Partea a IV-a: Reclădirea sistemului imunitar

Capitolul 18. Cum să-ţi îngrijeşti colonul

Chaitow, Leon, N.D., D.O. şi Natasha Trenev. Probiotics: The Revolutionary, 'Friendly Bacteria' Way to Vital Health and Well-Being. Hammersmith, London, Thorsons, 1990.

Gray, Robert. The Colon Health Handbook: New Health Through Colon Rejuvenation. Reno, NV, Emerald Publishing, 1986.

De Schepper, Luc, M.D., Ph.D., C.A. Peak Immunity. Santa Monica, CA, 1989. (213-828-4480)

Weinberger, Stanley. Healing Within: The Complete Colon Health Guide. Larkspur, CA, Colon Health Center, 1988.

Capitolul 20. Cum să-ţi întăreşti imunitatea

Muramoto, Noboru B. Natural Immunity: Insights on Diet and AIDS. Oroville, CA, George Ohsawa Macrobiotic Foundation, 1988.

Tenney, Louise. AIDS: A Nutritional Approach. Provo, UT, Woodland Books, 1986.

Partea a V-a: Grupele sanguine

Capitolul 25. Perspectiva *Dietei pentru un Organism Ecologic* privitoare la teoria grupelor sanguine

D’Adamo, Dr. James. The D'Adamo Diet. Toronto, Canada, McGraw-Hill Ryerson, 1989.

D'Adamo, Dr. James, împreună cu Allan Richards. One Man’s Food... Is Someone Else’s Poison. Toronto, Canada, Health Thru Herbs, Inc., 1980.

D'Adamo, Dr. Peter. Eat Right for Your Type. New York, NY, G.P. Putnam's Sons, 1996.

Nomi, Toshitaka şi Alexander Besher. You Are Your Blood Type: The Biochemical Key to Unlocking the Secrets of Your Personality. New York, NY, Pocket Books, 1988.

MULŢUMIRI

Din anul 1994, când a apărut prima ediţie a cărţii *Dieta pentru un Organism Ecologic*, numeroşi oameni minunaţi au contribuit la consacrarea ei ca *bestseller*. Prietenilor mei, familiei, tuturor persoanelor cu titlul *Certified Body Ecologists* şi asociaţilor mei de afaceri le transmit mulţumirile mele din inimă. Şi acelora dintre voi, cititoarele mele, pe care nu v-am cunoscut, vă sunt recunoscătoare mai presus de cuvinte pentru ajutorul pe care mi l-aţi dat ca să duc mai departe această muncă împărtăşindu-mi cartea cu alţi oameni.

Voi preţui totdeauna ajutorul Lindei Schatz şi al lui Heidi Wohl, care au intrat în viaţa mea într-o perioadă extraordinar de aglomerată. Mă luptam să aştern pe hârtie într-o manieră organizată toate informaţiile pe care le adunasem în minte pentru a ajuta cât mai mulţi oameni care aflaseră despre cercetările mele. Ambele luaseră parte la cursurile mele pentru a învăţa cum să se vindece singure de candidoză. Deşi ele spun că sunt recunoascătoare pentru ceea ce le-am dat eu, şi eu, şi voi, cititoarele, beneficiem enorm de pe urma hotărârii lor altruiste, a determinării lor permanente de a aduce această carte la bun sfârşit.

Există doi oameni cărora trebuie neapărat să le mulţumesc, lui Richard Thomas şi fiului său Jim, care au făcut ca o veche dorinţă să devină realitate. Dorinţa mea secretă a fost un restaurant în care oamenii să trăiască experienţa unei mese în acord cu preceptele teoriei *Body Ecology*, masă preparată şi servită cu dragoste, care să conţină uleiuri organice şi nerafinate din nucă de cocos, cereale şi legume organice, carne de pui crescut în libertate şi chiar legume marine proaspete şi murate. Astăzi, un asemenea restaurant există. Pe lângă preparatele delicioase care sunt servite la R. Thomas Deluxe Grill, aflat pe strada Peachtree Street din Atlanta, restaurantul furnizează preparate Body Ecology şi legume murate magazinelor locale cu hrană naturistă, uşurând efortul persoanelor care urmează *Dieta pentru un Organism Ecologic* să respecte această dietă.

În final, Celui Care ne-a creat pe toţi, Care ne-a urmărit cu răbdare făcând greşeli, dar niciodată nu a renunţat la noi şi Care (numai din iubire) ne călăuzeşte înapoi spre lumină, îi sunt

datoare cu gratitudinea cea mai profundă şi mai sinceră.

Această carte le e dedicată tuturor celor care au discernământul de a recunoaşte adevărul şi au curajul de a-l trăi.

Donna Gates

CUPRINS

Imagini

DIETE
Dieta #1 în combaterea candidozei şi a afecţiunilor sistemului imunitar!
„Dieta pentru un organism ecologic pune accentul pe ceea ce introducem în corp şi ne învaţă un mod de alimentaţie care îmi dă sentimentul că am controlul asupra stării mele de sănătate şi că sunt acordată la nevoile intuitive ale corpului meu."

Jessica Biel, actriţă

Dacă te confrunţi cu senzaţii de disconfort sau cu alte simptome asociate unor afecţiuni ale sistemului imunitar care nu dispar indiferent ce ai face sau câţi medici ai consulta, e posibil să fii şi tu unul dintre milioanele de oameni care suferă fără să ştie de o infecţie fungică a organismului. ***Dieta pentru un organism ecologic*** îţi dezvăluie factorii care stau la baza unei mari varietăţi de probleme medicale, inclusiv durerile de cap, durerile articulare şi musculare, depresia, cancerul, alergiile alimentare, problemele digestive, autismul şi numeroase alte afecţiuni cu asociere imunitară.
Din această carte vei afla:

- cum să foloseşti cele şapte principii universale de bază ca instrumente ce îţi asigură controlul oricărei provocări la adresa sănătăţii tale;
- cum să-ţi concentrezi întreaga ecologie interioară pentru asigurarea echilibrului digestiv;
- cum să-ţi înfrângi poftele alimentare cu ajutorul unor strategii pentru satisfacerea poftei de ronţăit şi pentru a putea mânca în oraş.

Donna Gates este consultant nutriţionist, autor şi conferenţiar. A ajutat mii de oameni să înfrângă candidoza, tulburările imunitare şi alergiile alimentare. Inspirată de ultimele descoperiri ale medicinei, de medicina chineză antică şi de naturopatie - în combinaţie cu ani întregi de experienţă directă în consilierea clienţilor, Donna a creat ***Dieta pentru un organism ecologic*** - propriul sistem de sănătate şi vindecare.
Pentru mai multe informaţii, vizitaţi www.bodyecology.com

Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com
EDITURA

Preţ cu TVA: 35 LEI